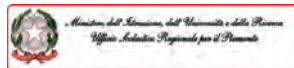


Con il contributo di



DAL CIBO SI IMPARA!

PERCORSO DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE PER LE SCUOLE



DAL CIBO SI IMPARA!

PERCORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE PER LE SCUOLE

Progetto promosso da:

Città di Torino, Assessorato Istruzione ed Edilizia Scolastica

Con:

Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte del M.I.U.R

ASL Città di Torino

Istituto Zooprofilattico del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta

Camera di commercio di Torino

Con il sostegno di:

Fondazione CRT

In collaborazione con:

Centrale del Latte d'Italia

Coordinamento tecnico-scientifico:

Città di Torino

Divisione Servizi Educativi, Area Amministrativa,

Servizio Ristorazione, Arredi e Altri Servizi per il Sistema Scolastico

ITER (Istituzione Torinese per una Educazione Responsabile)

Laboratorio Città Sostenibile

Progetto grafico a cura di:

Paola Grimaldi

Antonio Longo

Ufficio Comunicazione dell' Istituto Zooprofilattico

Sperimentale del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta

Via Bologna 148

10154 TORINO - ITALIA

Tel. (+39) - 0112686414

e-mail: comunicazione@izsto.it

www.izsto.it

www.facebook.com/izsto

I contenuti (testi, immagini, grafiche, marchi, loghi, ecc.) delle presenti dispense sono stati forniti dai partner dell'iniziativa.

La responsabilità delle informazioni contenute in ogni singola scheda è del relativo ente.

Stampa:

Civico Centro Stampa della Città di Torino

Edizione fuori commercio

© giugno 2019 - Città di Torino

Introduzione

Le politiche educative della Città di Torino da tempo hanno posto una particolare attenzione al tema della sostenibilità ambientale affrontata con la partecipazione e il protagonismo di bambine e bambini, ragazze e ragazzi. Sono ormai numerose e consolidate le iniziative che l'Amministrazione ha sviluppato su questa tematica e che hanno coinvolto attivamente il sistema educativo locale, tra queste da sempre la questione dell'alimentazione assume un peso rilevante nelle strategie per promuovere verso i giovani cittadini e loro famiglie, cultura, sensibilità e consapevolezza. Queste azioni di natura educativa sul tema cibo, seppur nelle diverse declinazioni, hanno sempre incluso tra i propri obiettivi anche quello di promuovere la corretta conoscenza di un servizio di grande impatto che ogni giorno la Città di Torino eroga a migliaia di utenti: la ristorazione scolastica che annualmente somministra nelle scuole cittadine circa 6,8 milioni di pasti.

L'Amministrazione ha costantemente perseguito l'obiettivo di fornire un pasto di qualità, equilibrato dal punto di vista nutrizionale, sicuro dal punto di vista igienico-sanitario e con una crescente attenzione verso strategie di riduzione dell'impatto ambientale del servizio. Lo ha fatto attraverso un Servizio di Ristorazione Scolastica dotato di certificazione di qualità da più di un ventennio e che ha investito molte energie sul tema della maggiore sostenibilità alimentare e ambientale. Nella convinzione che la fruizione del pasto a scuola, oltre ad essere un fondamentale servizio sociale, rappresenti un significativo momento integrativo dell'attività educativa, svolgendo un ruolo attivo di educazione alimentare e di prevenzione alla salute.

Un elemento chiave di questo processo è la relazione con l'utenza, intesa nell'accezione più ampia che comprende studenti, insegnanti e famiglie. Nella certezza che sia compito dell'Amministrazione garantire eguaglianza di opportunità per tutte le bambine e bambini, preservando il valore sociale della mensa scolastica collettiva. Soprattutto in un momento storico nel quale si sta affacciando un inedito fenomeno di abbandono da parte di alcune famiglie del servizio di ristorazione scolastica, determinato dal riconoscimento della libertà delle famiglie di portarsi il pranzo da casa.

In questa cornice è maturata l'esperienza del progetto "Dal cibo si impara!", che nasce dalla collaudata collaborazione istituzionale che la Città ha da tempo instaurato con l'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (M.I.U.R), l'ASL della Città di Torino, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte Liguria e Valle d'Aosta e la Camera di commercio di Torino.

Una nuova occasione di vivace collaborazione che ha generato sull'educazione alimentare un'esperienza multidisciplinare, a cui hanno contribuito la Fondazione CRT, l'Università di Torino, Slow Food e la Centrale del Latte d'Italia, pensata con una formula dialogica e di interazione che si rivolge direttamente agli insegnanti, ritenuti attori indispensabili per promuovere e disseminare nelle scuole percorsi di conoscenza capaci di affrontare i molteplici aspetti collegati alle tematiche dell'assunzione del cibo e all'impatto che questo atto, naturale e quotidiano, genera sulla nostra salute e sul nostro sistema ambientale.

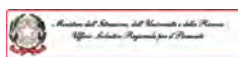
Antonietta Di Martino
Assessora all'Istruzione e all'Edilizia Scolastica

Il presente progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione tra :

La Città di Torino con l'Assessorato all'Istruzione e all'Edilizia Scolastica opera da tempo sul tema della "città sostenibile", una città dove gli spazi educativi sono uno snodo strategico dal quale si diramano percorsi educativi, partecipativi e di coinvolgimento delle comunità locali. In questa visione assume un peso rilevante il tema del cibo, la cui punta di visibilità è determinata dall'erogazione da parte della città di Torino di un servizio di grande impatto rappresentato dalla ristorazione scolastica, con l'obiettivo di fornire un pasto di qualità, nutrizionalmente equilibrato e igienicamente sicuro, investendo inoltre molte energie per aumentare notevolmente il livello di sostenibilità alimentare e ambientale del servizio di ristorazione scolastica. In questa cornice molto si è lavorato negli ultimi anni per incrementare le attività di educazione alimentare in collaborazione con numerosi attori istituzionali, tra cui l'Ufficio Regionale per il Piemonte del M.I.U.R., l'Azienda Sanitaria Locale Città di Torino tramite il Dipartimento di Prevenzione e il Servizio di Igiene, Alimenti e Nutrizione, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale Piemonte Liguria e Valle d'Aosta e la Camera di Commercio di Torino tramite il Laboratorio Chimico, esigenza rafforzata nella realtà attuale che vede nuovi scenari di modalità di consumo del pranzo. Con questa consapevolezza, la deliberazione della Giunta Comunale del 22 febbraio 2017 di approvazione del "progetto pilota per la reintroduzione della mensa fresca nelle scuole dell'obbligo e avvio di un percorso partecipato per un nuovo modello di ristorazione e commissioni mensa", ribadiva l'importanza di attivare progetti di educazione alimentare rivolti alle bambine e ai bambini, al corpo docente e alle famiglie.



L'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte da tempo sviluppa rapporti di stretta collaborazione interistituzionale al fine di portare a sistema l'impegno delle diverse Amministrazioni per la promozione della salute nella scuola mediante il miglioramento di stili di vita positivi e responsabili, favorendo lo sviluppo e la comunicazione a livello scolastico di attività, iniziative e progetti di qualità nel campo della Promozione ed Educazione alla Salute.



L'ASL Città di Torino svolge la funzione pubblica di tutela della salute, prendendo in carico i bisogni riferiti al singolo ed alla collettività, attraverso interventi appropriati di prevenzione e promozione della salute, cura e riabilitazione, garantendo in tal modo i livelli essenziali di assistenza e la gestione efficiente delle risorse disponibili.



L'Istituto Zooprofilattico Sperimentale Piemonte Liguria e Valle d'Aosta lavora alla tutela della salute pubblica attraverso la salute degli animali, la sicurezza degli alimenti e favorendo la formazione e la divulgazione dei temi scientifici. I suoi laboratori effettuano analisi per la prevenzione e il controllo delle malattie trasmissibili da animali e alimenti all'uomo, e per la verifica di sicurezza e qualità degli alimenti.



La Camera di commercio di Torino, attraverso il suo Laboratorio Chimico, sostiene da un lato un consumo consapevole e dall'altro l'eccellenza nei sistemi produttivi, per favorire costantemente l'immissione sul mercato di prodotti di qualità. Essa, inoltre, collabora alla realizzazione di attività educative ed informative in campo alimentare e in materia di sicurezza dei prodotti e protezione dei consumatori.



INDICE

DAL CIBO SI IMPARA!

DAL CIBO SI IMPARA! 9

MANGIARE IN-SALUTE II

- *SCHEDA 1*
- *SCHEDA 2*
- *SCHEDA 3*

MANGIARE IN-FORMATI 19

- *SCHEDA 4*
- *SCHEDA 5*
- *SCHEDA 6*
- *SCHEDA 7*

MANGIARE IN-SICUREZZA 29

- *SCHEDA 8*
- *SCHEDA 9*
- *SCHEDA 10*
- *SCHEDA 11*

CIBO E TERRITORIO 37

- *SCHEDA 12*
- *SCHEDA 13*
- *SCHEDA 14*

CIBO E SOSTENIBILITÀ 43

- *SCHEDA 15*
- *SCHEDA 16*

IO E IL CIBO 49

- *SCHEDA 17*
- *SCHEDA 18*

CREDITI 57

DAL CIBO SI IMPARA!

Percorso di formazione sull'educazione alimentare per docenti delle Scuole Primarie e Secondarie di primo grado

In continuità con una progettualità ormai consolidata di coinvolgimento attivo del sistema educativo in percorsi di conoscenza e di partecipazione alle scelte alimentari, la Città di Torino ha voluto e promosso la costituzione di un gruppo di lavoro che ha unito in un accordo istituzionale l'Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte del M.I.U.R., l'ASL Città di Torino, l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale del Piemonte Liguria e Valle d'Aosta e la Camera di commercio di Torino.

Un patto di collaborazione che nasce dal comune interesse di consolidare, sviluppare e disseminare percorsi di educazione alimentare rivolti al mondo della scuola, con un approccio multidisciplinare in tema di educazione alimentare, sicurezza degli alimenti, corretti profili nutrizionali, consumi sostenibili e lotta allo spreco alimentare.

Il progetto "Dal cibo si impara!" scaturisce da queste premesse con l'obiettivo di coinvolgere i docenti in un percorso di conoscenza capace di affrontare i molteplici aspetti collegati alle tematiche dell'assunzione del cibo e all'impatto che questo atto, naturale e quotidiano, genera sul sistema ambientale.

L'esito è un percorso di formazione interattivo che intende affrontare il tema del cibo da più punti di vista e, con l'apporto di numerose competenze interdisciplinari, trattare aspetti legati ai comportamenti, alla storia dal punto di vista del cibo, agli stili di vita e al benessere, affrontando questioni quali il contenimento dell'obesità infantile, la prevenzione sanitaria, la sicurezza alimentare, l'informazione sulle esigenze nutrizionali e l'etichettatura, l'educazione al consumo consapevole, la valorizzazione dei prodotti locali "a km 0", la conoscenza delle filiere alimentari, l'impatto che la produzione e il consumo alimentare hanno sull'ambiente e le conseguenti strategie di sostenibilità ambientale, il diritto di tutti a partecipare alle scelte alimentari e a valorizzare il proprio territorio. In questa cornice sono obiettivi strategici del progetto:

- programmare, promuovere e sostenere un in-

tervento coordinato, continuativo e qualitativamente efficace rivolto al mondo della scuola primaria;

- diffondere i fondamenti della nutrizione della persona sana con particolare riguardo a bambine e bambini in accrescimento;
- ribadire l'importanza che una corretta alimentazione rappresenta un aspetto preventivo nei riguardi delle malattie sociali, non solo dal punto di vista della salute individuale, ma anche per le ricadute economiche sulla collettività;
- promuovere le linee guida redatte dalle istituzioni e riconosciute dalla comunità scientifica per rafforzare l'educazione alimentare a scuola;
- sensibilizzare sull'importanza di una corretta lettura e interpretazione dell'etichetta dei prodotti alimentari e di una consapevole valutazione critica della pubblicità;
- diffondere i principali concetti di igiene e sicurezza alimentare;
- portare a conoscenza i sistemi di prevenzione del rischio microbiologico, fisico e chimico;
- accrescere la consapevolezza dell'importanza del cibo nel rapporto con sé, con gli altri e con l'ambiente che ci circonda;
- promuovere comportamenti coerenti volti a ridurre gli sprechi alimentari e a gestire i rifiuti;
- ampliare le conoscenze alimentari, sia riscoprendo prodotti tipici del nostro territorio, anche attraverso il recupero di usanze e tradizioni familiari, sia con un'attenzione alla realtà multietnica che caratterizza la nostra società;
- stimolare curiosità nei confronti di alcuni prodotti tradizionali, delle loro radici storiche, ambientali, sociali e dei sistemi produttivi che li caratterizzano e ne hanno perpetrato la continuità nel tempo;
- far comprendere quale impatto ambientale produce la catena del cibo attraverso i propri cicli di produzione, distribuzione, preparazione e smaltimento;
- coinvolgere gli insegnanti nella conoscenza della propria mensa scolastica (cfr. Ministero

Pubblica Istruzione “Indicazioni per il Curricolo”).

Per affrontare questo articolato insieme di tematiche è stato messo a punto un processo formativo orientato a fornire ai docenti metodologie e strumenti funzionali alla costruzione di un percorso didattico da sviluppare a scuola all'interno delle proprie classi, dove affrontare:

- l'introduzione al tema ed un'indagine per comprendere le abitudini alimentari delle bambine e dei bambini, che cosa consumano nelle ricreazioni e il grado di soddisfazione della mensa;
- l'acquisizione di elementi di cultura dell'alimentazione e la conduzione di momenti laboratoriali sul gusto, sulla conoscenza delle filiere alimentari sostenibili, sul consumo consapevole, sul conoscere l'etichettatura e la pubblicità, i prodotti locali e la composizione di un menù corretto anche nel rispetto della stagionalità;
- la sensibilizzazione verso buone pratiche per un equilibrato “spuntino” da consumare a Scuola;
- la preparazione e la visita didattica ad un Centro di Cottura finalizzata a conoscere la filiera di preparazione del cibo consumato a Scuola;

Le attività e gli interventi di formazione che ne conseguono si snodano in un programma che può essere così sintetizzato:

- **La presentazione del progetto**, rappresenta il momento di avvio dell'esperienza curata da tutti i soggetti promotori dell'iniziativa con la presentazione del percorso formativo a cui segue una prima introduzione generale ai temi dell'educazione alimentare e dell'organizzazione della ristorazione scolastica con attenzione sia agli aspetti tecnico-organizzativi, sia agli aspetti formativi collegati al tempo del pasto nel contesto scolastico.
- **Workshop “Mangiare in-salute, informati, in-sicurezza”**, dedicato alle linee guida per una sana alimentazione, alle scelte alimentari consapevoli e alla sicurezza alimentare vista a 360 gradi. Saranno trattati i principi di una corretta alimentazione, del consumo consapevole mediante la capacità di lettura delle etichette, di igiene e sicurezza degli alimenti.

- **Workshop “Tu, io e il mondo intorno alla stessa tavola”** dedicato all'importanza del cibo nei rapporti sociali e nella tradizione, alla rivalutazione della filiera locale e dei prodotti del territorio, alla riduzione degli sprechi e al rispetto dell'ambiente.
- **Workshop “Progettiamo insieme”**, l'obiettivo del terzo workshop è la condivisione tra esperti e partecipanti di un set di schede di attività didattiche proposte per le tematiche affrontate nei precedenti incontri, l'esito si traduce in uno schema di potenziali Unità di Apprendimento che i docenti possono sviluppare in autonomia.
- **Incontro finale di restituzione dell'esperienza**, organizzato con una formula che consente a tutti i docenti che hanno seguito il percorso educativo, da soli o in gruppo, di restituire all'intera platea di esperti e partecipanti il racconto dell'esperienza maturata nella propria classe. Come esito del percorso di formazione e del continuo confronto intercorso tra gli esperti ed i docenti l'esperienza si è arricchita di un kit di schede utili per organizzare e svolgere attività in classe, che sono state elaborate e restituite nella presente pubblicazione.

Le schede attraversano le sei aree tematiche che hanno caratterizzato i contenuti dei diversi workshop: mangiare in-salute, mangiare informati, mangiare in-sicurezza, cibo e territorio, cibo e sostenibilità, io ed il cibo. Ci preme sottolineare che non intendono, e non possono, essere esaustive trattando tematiche di così vasto respiro, ma bensì nelle intenzioni degli autori sono un'occasione offerta a chiunque voglia trarne spunto per nuovi - e auspicabili - percorsi di sviluppo e di approfondimento.

MANGIARE IN-SALUTE

SALUTE E ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione salubre ed equilibrata è il primo step (passo) che tutti dovrebbero compiere per raggiungere e poi mantenere un adeguato stato di salute.

Lo stato di salute dell'adulto è strettamente correlato a quello dell'età evolutiva; è stato dimostrato che l'alimentazione influenza la crescita dell'individuo e può interferire sullo sviluppo di patologie in età adulta. La funzione della sanità pubblica è quella di prendere in carico i bisogni del singolo e della collettività, a partire dall'età infantile, attraverso interventi appropriati di prevenzione e promozione della salute.

SOVRAPPESO E OBESITÀ IN ETÀ INFANTILE

L'obesità infantile, è la forma di malnutrizione più diffusa nei paesi industrializzati, ed è in continuo aumento. La probabilità che un bambino in sovrappeso o obeso resti obeso in età adulta è dell'ordine del 50-80% e si associa ad una serie di possibili complicanze che riducono l'aspettativa di vita. Per la natura multifattoriale dell'obesità e soprattutto per le implicazioni che comporta sulla salute, il trattamento dell'obesità infantile deve coinvolgere più professionalità (equipe multidisciplinare: medico, dietista, infermiere, specialisti in scienze motorie, ecc).

STRATEGIE PER RIDURRE L'INCIDENZA DELL' OBESITÀ INFANTILE

Per ridurre l'incidenza dell'obesità infantile si consigliano agli insegnanti ed alle famiglie alcuni strumenti per implementare le conoscenze in campo alimentare (colazione e spuntino).

Gli insegnanti sono coinvolti direttamente ed attivamente in molti momenti che riguardano i pasti dei bambini (spuntini di metà mattina/pomeriggio e il pranzo). Non occasionalmen-

te, i genitori chiedono informazioni proprio agli insegnanti di riferimento su cosa, quanto e come i loro figli mangiano a scuola.

Sono oggetto di studio in particolare la colazione, gli spuntini ed il pranzo.

Vengono consigliati supporti cartacei ed informatici in particolare la piramide degli alimenti in età pediatrica, la rotazione degli alimenti per la colazione e gli spuntini ed il frazionamento calorico dei pasti nella giornata.

La colazione è un pasto importante per la mente e per il corpo. Dovrebbe coprire circa il 15% del fabbisogno delle calorie giornaliere. Lo spuntino ha la funzione di fornire una piccola ricarica quando le riserve di carboidrati cominciano a scarseggiare, a metà mattina o nel pomeriggio. Dovrebbe ricoprire circa il 5% del fabbisogno delle calorie giornaliere e non dovrebbe superare le 150 calorie e 5gr di grassi per porzione.

LA PRIMA COLAZIONE

Fare una buona colazione è importante per affrontare al meglio le fatiche di una giornata di studio, ma anche per arrivare all'ora di pranzo meno stanchi ed affamati.

Saltare la colazione può causare fame incontrollata che può portare a mangiare troppo durante lo spuntino a metà mattina riducendo la fame a pranzo e può ridurre la concentrazione durante le ore di lezione. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come il pane, i cereali e la frutta sono un'ottima scelta. A questi alimenti è sempre bene associare una piccola fonte proteica e di calcio come ad esempio il latte, lo yogurt, le bevande vegetali (soja, avena, mandorla) oppure scegliendo, non più di una o due volte la settimana, una colazione salata. Un uovo alla coque o un un piccolo tramezzino possono essere maggiormente graditi dai bambini rispetto alla classica colazione dolce.

ESEMPI DI ALIMENTI PER LA COLAZIONE

PROTEINE LIPIDI HC KCAL ZUCCHERI SODIO

10 g 15 g 34 g 307 20 g 188 mg

Latte intero 200 ml + biscotti 40 g



PROTEINE LIPIDI HC KCAL ZUCCHERI SODIO

10 g 11 g 29 g 255 7 g 83 mg

Yogurt magro 125g + mirtilli 30g + fiocchi d'avena 30g + mandorle 15 g



PROTEINE LIPIDI HC KCAL ZUCCHERI SODIO

13 g 10 g 39 g 298 14 g 615 mg

Spremuta di arancia 150g + pane 40g + prosciutto cotto 20g + formaggio 20g



PROTEINE LIPIDI HC KCAL ZUCCHERI SODIO

6 g 12 g 30 g 252 20 g 252 mg

Torta alle mele/Margherita 70g + latte intero 200g



QUALI ALIMENTI PER LO SPUNTINO E LA MERENDA

Per lo spuntino/merenda si intende una piccola quota calorica compresa tra il 5 ed il 10% delle calorie totali giornaliere. Uno spuntino adeguato dovrebbe essere composto da: frutta di stagione o verdura alternandola con altri alimenti quali latte o yogurt. Per variare ulteriormente si possono consigliare anche spuntini dolci o salati, ricordando che non dovrebbero superare le due volte alla settimana.

Esempi di spuntini consigliati

Frutta fresca o spremuta o frullata
Fette biscottate, grissini, cracker
Biscotti secchi
Latte, yogurt
Frutta secca (mandorle, noci, nocciole)
Piccola porzione di torta casalinga (torta alle mele, margherita, alla marmellata)

Esempi di spuntini da limitare

Piccolo panino farcito
(con prosciutto cotto o crudo o tacchino magro con verdura, insalata, pomodori)
Crackers (pref. non salati in superficie)
Focaccia bianca o pizza al pomodoro
Pane cioccolato

Esempi di spuntini sconsigliati

Brioche/Torte con creme
Pizze farcite
Panini imbottiti con salumi grassi e salati
Patatine in busta
Snack salati
Snack dolci (barrette farcite al cioccolato)

RIPARTIZIONE DELLE CALORIE GIORNALIERE (PRANZO, CENA, COLAZIONE, MERENDA, SPUNTINO)

PRANZO	CENA	COL.	M.	S.
40%	35%	15%	5%	5%

SCHEDA I

GIOCA CON GLI OGGETTI PER IMPARARE LE PORZIONI

FINALITÀ

Imparare a conoscere ed individuare le giuste porzioni dei cibi confrontandoli con oggetti comuni.

Il consumo di spuntini salubri a metà mattina e a metà pomeriggio migliora la performance cognitiva e riduce la possibilità di fare errori al pasto principale (pranzo e cena). Il loro consumo dovrebbe avvenire in concomitanza del calo glicemico che si verifica in tarda mattinata e/o tardo pomeriggio.

MATERIALE NECESSARIO



Una fetta di pane (come un mazzo di carte) con cioccolato (7 cm metro da sarta) o crema al cioccolato (3 cucchiaini)



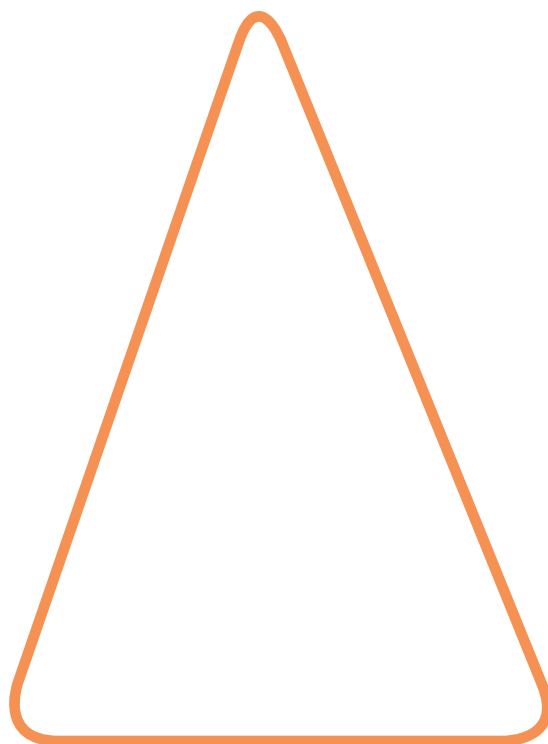
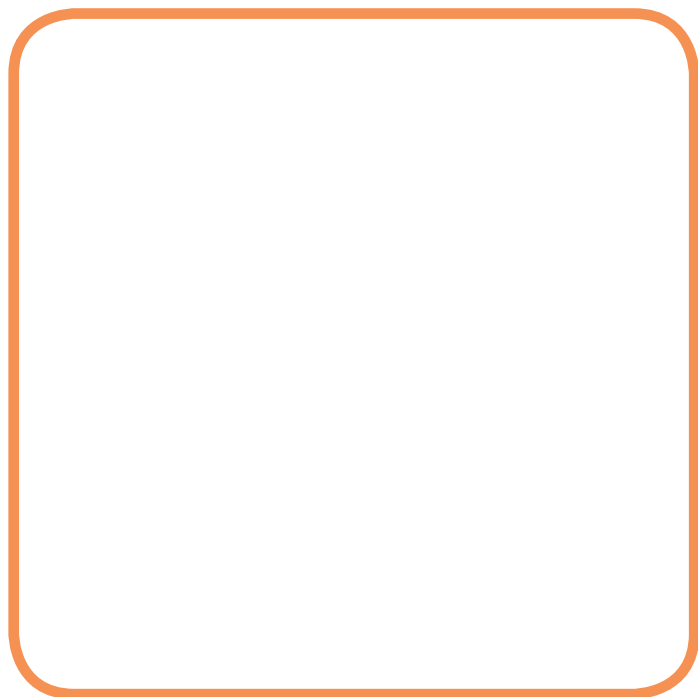
Un vasetto di yogurt da 125 g



Un frutto come una pallina da tennis

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Procurarsi un mazzo di carte, un metro da sarta, 3 cucchiaini da caffè e provare a fare le porzioni delle fette di pane, del cioccolato e della marmellata. Stampare poi su un cartoncino le sagome, che si trovano in questa pagina (triangolo e quadrato), ritagliarle e metterle accanto alla fetta di torta (triangolo 7,5 cm X 10,5 cm), alle fette di prosciutto o alla focaccia (quadrato 9 cm X 9 cm). Confrontare le sagome con l'alimento e preparare le porzioni per lo spuntino.



SCHEDA 2

COSTRUIAMO LA SETTIMANA IDEALE

FINALITÀ

Costruire la settimana ideale degli spuntini (es. di metà mattina) applicando i seguenti criteri di scelta per rispettare le regole della sana alimentazione:

- verdura o frutta tutti i giorni
- latte o yogurt almeno due volte alla settimana
- spuntini salati non più di 2 volte alla settimana

MATERIALE NECESSARIO

- Striscia di cartoncino colorato, dimensioni libere (come nell'esempio)

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA


- Figure da colorare, ritagliare ed incollare nel calendario settimanale oppure figure ritagliate da riviste.
- Colla, forbici matite colorate...

DURATA

I -2 ore in classe

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Inserire nella settimana la verdura e la frutta. Il latte o lo yogurt n.2 volte/settimana

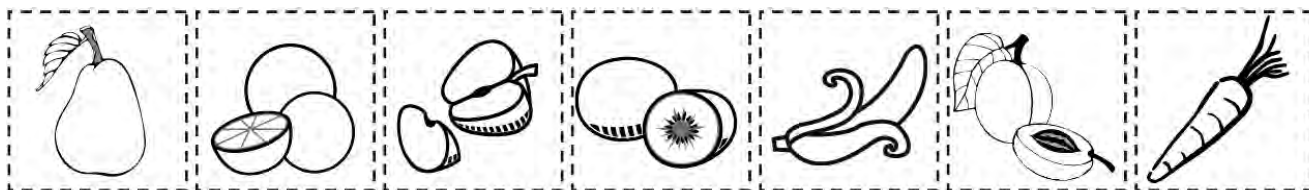
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						

L'esempio sopra riportato rappresenta una settimana equilibrata. Tuttavia se si vogliono inserire altri alimenti, possiamo sostituire in alcuni giorni la frutta o la verdura con altri spuntini da scegliere tra quelli consigliati (gli spuntini salati sono inseriti non più di 2 volte alla settimana).

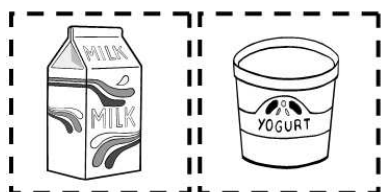
Vedi esempio sotto riportato.

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						

FRUTTA O VERDURA



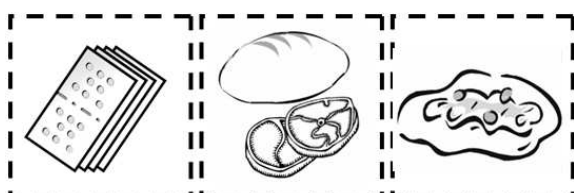
LATTE O YOGURT



SPUNTINI DOLCI



SPUNTINI SALATI



SCHEDA 3

COSTRUISCI LA TUA PIRAMIDE ALIMENTARE

FINALITÀ

Promuovere una dieta equilibrata fornendo tutti i nutrienti necessari per il benessere e per la crescita.

Come mettere in pratica tutte queste nozioni? Costruendo la tua piramide alimentare.

Vedi esempio:

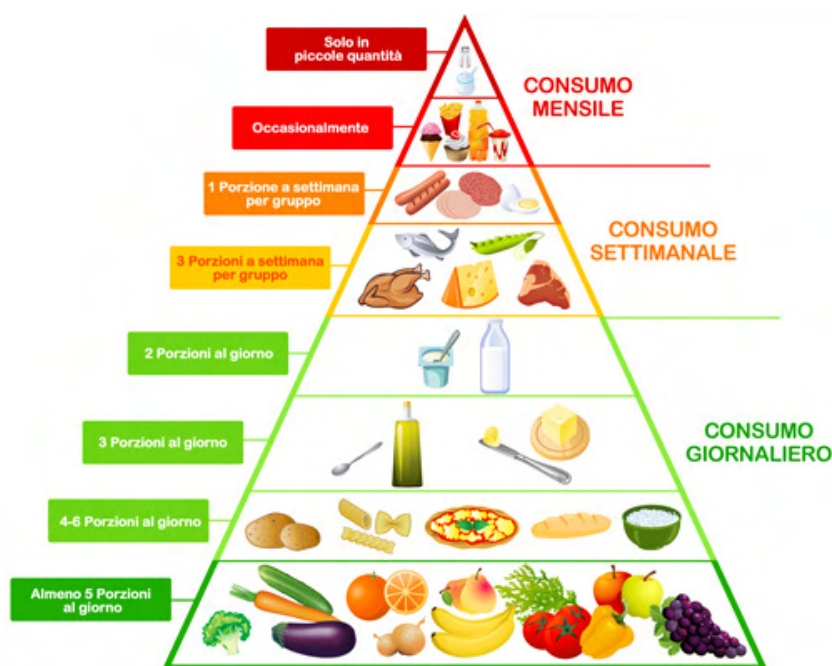


Fig. tratta da M. Caroli, "Healthy eating mediterranean way: tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore

Partendo dalla base, nei settori più grandi, troviamo gli alimenti che devono essere consumati più frequentemente, man mano che ci si avvicina al vertice troviamo gli alimenti che devono essere consumati con moderazione, fino ad arrivare al vertice della piramide dove sono "racchiusi" in poco spazio quei cibi che si dovrebbero consumare solo occasionalmente. Come in una piramide egizia le fondamenta solide sono state in grado di mantenere l'edificio nei millenni, anche senza l'apice, così la piramide alimentare mostra quali sono gli alimenti più importanti per mantenere a lungo un buon stato di salute, anche senza o con un limitato uso degli alimenti presenti all'apice e in sua prossimità.

Il piano inferiore, è rappresentato dal gruppo della frutta e verdura, molto ricche di acqua,

fibra, vitamine A e C, sali minerali e antiossidanti. Per stare bene ne dovremmo consumare almeno 5 porzioni al giorno. Subito dopo troviamo un altro vasto settore dove sono rappresentati i cereali come pane, pasta, riso e patate che sono alimenti ricchi di carboidrati complessi, ma anche di proteine e fibra. Dovremmo consumare 4-6 porzioni al giorno da questo gruppo. Per condire e cuocere gli alimenti dovremmo usare sempre oli vegetali, in special modo l'olio di oliva extravergine e, a crudo, l'olio di mais e girasole. Sono necessarie 3 porzioni al giorno per assicurarsi un buon apporto di calorie, acidi grassi essenziali e vitamina E. Infine, ogni giorno, non dovrebbero mancare 2 porzioni di latte o yogurt, possibilmente semi-scremati, che forniscono tanto calcio e pochi grassi.

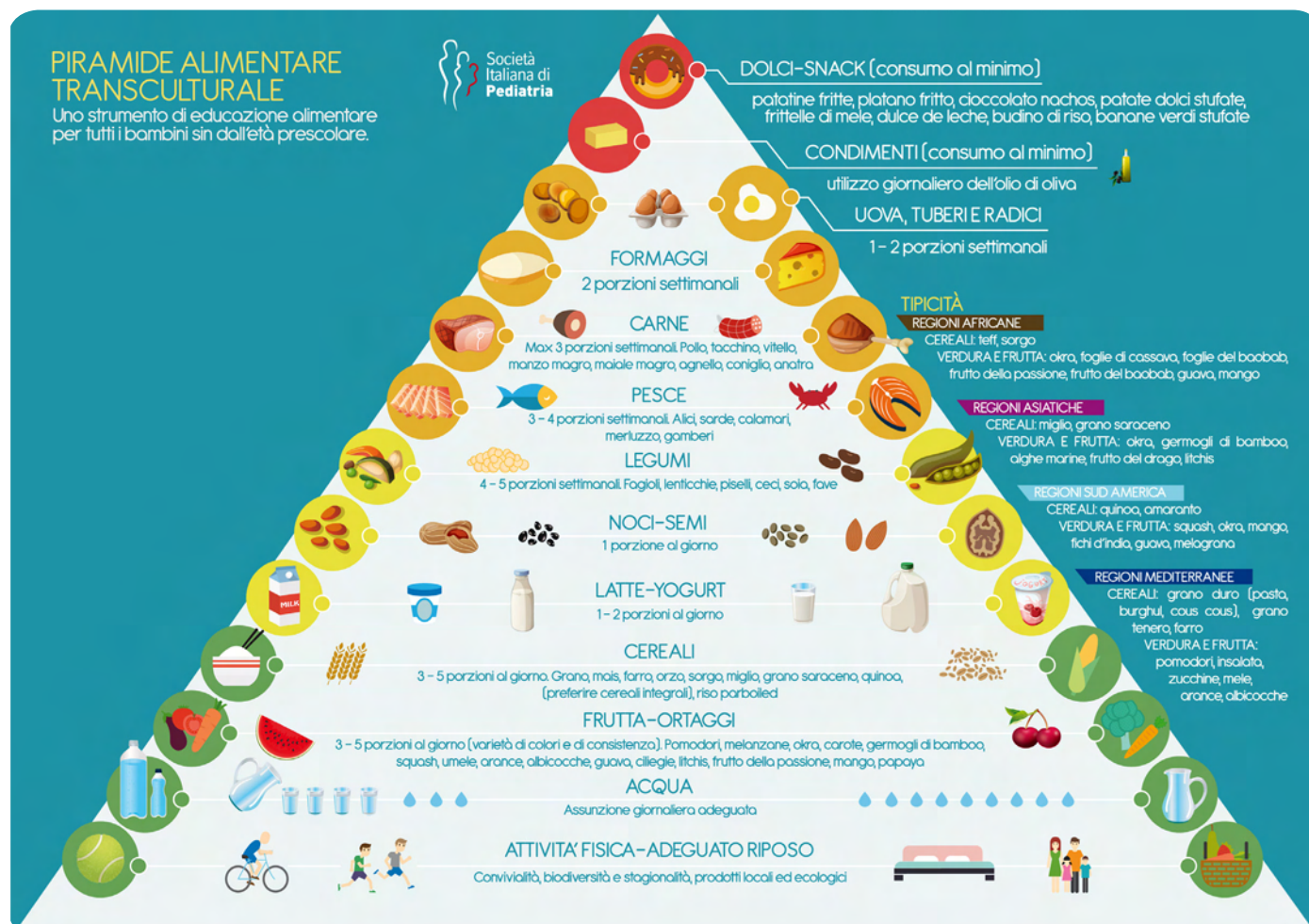
La parte centrale presenta quegli alimenti che dovremmo assumere nell'arco di una settimana e cioè gli alimenti più ricchi di proteine (carne, pesce, legumi, formaggi, uova e insaccati). Il pesce (3v/settimana) oltre alle proteine, fornisce acidi grassi essenziali: gli omega 3; la carne (3v/settimana) è fonte di ferro e vitamine del gruppo B; i legumi (3v/settimana) soprattutto quelli secchi, forniscono carboidrati, fibra e calcio, mentre i formaggi (2-3v/settimana) sono ricchi di calcio, ma, anche, di grassi saturi e colesterolo. Infine uova e insaccati (1-2 v/settimana) sono ricchi di grassi animali e colesterolo.

In prossimità dell'apice scopriamo gli ali-

menti che dovremmo consumare occasionalmente e con moderazione anche se molti di essi sono consumati giornalmente, soprattutto dai bambini. Si tratta di dolci, snack salati come le patatine in busta e le bevande zuccherate analcoliche.

Infine, all'apice troviamo lo zucchero, o saccarosio, e il sale di cui spesso abusiamo per abitudine. Ad esempio è inutile zuccherare il latte o le spremute di frutta già dolci per natura. Per ciò che riguarda il sale dobbiamo sapere che molti alimenti ne sono già ricchi, come gli insaccati, i formaggi, le olive e molti prodotti industriali.

LA PIRAMIDE ALIMENTARE TRANSCULTURALE

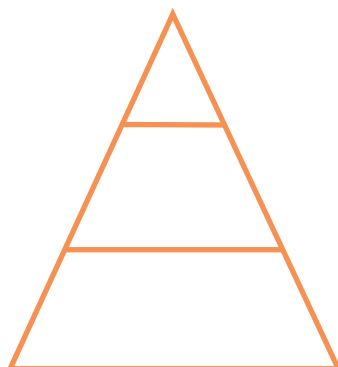


Società Italiana di Pediatria

MATERIALE NECESSARIO

Cartoncino bianco o colorato, dimensioni libere (come nell'esempio):

Figure da colorare, ritagliare ed incollare nella piramide alimentare oppure figure ritagliate da riviste. Colla, forbici matite colorate...



DURATA

1 - 2 ore in classe

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Inserisci gli alimenti che mangi regolarmente nella giornata nella piramide alimentare vuota.

MANGIARE IN-FORMATI

COS' È L'ETICHETTA ALIMENTARE

L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento (vedi Figura n.1). Imparare a leggere un'etichetta non è poi così difficile, basta ricordare gli elementi principali:

INGREDIENTI

Sono indicati in ordine decrescente, quindi il primo ingrediente è quello più presente nel prodotto ed è quello che ci dovremmo aspettare quando facciamo l'acquisto. Ad esempio se compriamo una bevanda alla frutta come primo ingrediente dovremmo aspettarci la frutta e non l'acqua o lo zucchero. Il confronto tra due o più prodotti deve essere sempre fatto considerando la stessa denominazione dell'alimento.

Attenzione agli additivi, più ce ne sono e più ci allontaniamo dalla genuinità del prodotto. Bisogna imparare a riconoscerli e a capire a cosa servono (vedi Tabella n.2).

Alcuni ingredienti, ritenuti dalla normativa allergeni, sono evidenziati con un carattere diverso rispetto agli altri ingredienti (vedi Tabella n.3). Quindi i soggetti allergici o intolleranti devono fare attenzione.

Se acquistate un prodotto sfuso, alcune informazioni come ad esempio gli ingredienti li potete trovare nei cartelli esposti sul banco o nel libro ingredienti che deve essere sempre a disposizione del consumatore.

DATA DI SCADENZA O TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

La data di scadenza che trovi in etichetta con la dicitura "da consumarsi entro..." è la data fino alla quale un alimento è igienicamente idoneo al consumo, se mantenuto nelle corrette condizioni di conservazione. Mentre il termine minimo di conservazione che trovi in etichetta con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro..." è la data fino alla quale un alimento non modifica le sue caratteristi-

che organolettiche (es. sapore, odore), ma può essere consumato senza rischi per la salute.

QUANTITÀ

Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni, quindi è necessario verificare il peso netto e/o sgocciolato di un alimento. Alcune etichette possono evidenziare un ingrediente caratterizzante nella denominazione di vendita o mediante immagini (es. biscotti alle mandorle); quando questo avviene è importante verificare la percentuale dell'ingrediente evidenziato, che deve necessariamente essere indicato dal produttore.

PAESE D'ORIGINE O LUOGO DI PROVENIENZA

Per sempre più prodotti vi è l'obbligo dell'indicazione della provenienza (es. carni, pesce, frutta e verdura, miele, olio extravergine d'oliva). Indirizzare la scelta su prodotti locali ha un miglior impatto ambientale.

TABELLA NUTRIZIONALE

Su quasi tutti i prodotti troverete una tabella che riporta il contenuto dei nutrienti per 100 g di prodotto. A parità di prodotto scegliete quello che contiene meno sale, grassi saturi e zuccheri e più fibra.

PUBBLICITÀ

Fate attenzione alla pubblicità ingannevole, quella che ad esempio attira i bambini con gadget o immagini non del tutto veritiere. Con gli strumenti che avete imparato ad utilizzare, valutate con criticità etichette e messaggi promozionali. Alcune volte invece possono valorizzare un prodotto di qualità. È interesse del produttore dare informazioni aggiuntive, per enfatizzare il proprio prodotto, come ad esempio il metodo di produzione, certificazioni di qualità, ecc.

Biologico



Denominazione di vendita

CONFETTURA EXTRA DI PESCHE ITALIANE

Indicazioni di origine

Ingredienti

INGREDIENTI: pesche, zucchero, succo di limone, gelificante: pectina. Antiossidante: Acido ascorbico

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI valori medi per 100g

Informazioni nutrizionali

Energia	837 KJ/200 kcal
Grassi	0,0 g
di cui: acidi grassi saturi	0,0 g
Carboidrati	45 g
di cui: zuccheri	45 g
Proteine	0,0 g
Sale	0,7 g

Indicazioni specifiche per prodotto

FRUTTA UTILIZZATA: 70g per 100g di prodotto
ZUCCHERI TOTALI: 45g per 100g di prodotto

Termine di conservazione o data di scadenza.
Modalità di conservazione

Da consumarsi preferibilmente entro: 09/2019
Da conservare in frigorifero dopo l'apertura

Nome ed indirizzo della azienda responsabile

AZIENDA CONDO
Prodotto e confezionato nello stabilimento di
Via Zumaglia, 3 – Torino

350 g
L 33/12

- Quantità
- Lotto

Figura n.1 "Esempio di etichetta"

Coloranti

Conservanti

Antiossidanti e correttori di acidità

Addensanti, stabilizzanti ed emulsionanti

Acidificanti ed antiagglomeranti

Esaltatori di sapidità

Agenti lievitanti

Edulcoranti

Agenti di rivestimento

Tabella n.2 "Principali additivi"

Cereali contenenti glutine

Crostacei e prodotti a base di crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Pesce e prodotti a base di pesce

Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo

Frutta a guscio (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci macadamia o noci del Queensland)

Latte e prodotti a base di latte

Sedano e prodotti a base di sedano

Senape e prodotti a base di senape

Anidride solforosa superiore a 10 mg/l

Lupini

Molluschi

Tabella n.3 "Allergeni"

SCHEDA 4

CREA UN'ETICHETTA

FINALITÀ

Creare un'etichetta partendo dagli ingredienti che si utilizzano per fare una preparazione casalinga (es. biscotti, torte, confetture, yogurt, ecc); è utile per poter acquisire familiarità con gli ingredienti che occorrono in una preparazione, così da poterli mettere a confronto con i prodotti simili che si trovano nel supermercato.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

La preparazione dovrà essere effettuata a casa, mentre la raccolta delle etichette dovrà essere effettuata al supermercato anche mediante supporto fotografico. L'esperienza è da realizzare con il supporto di un adulto. I confronti tra i prodotti dovranno essere effettuati in classe con l'insegnante.

OCCORRENTE

- Ingredienti necessari per la preparazione (es. farina, burro, ecc)
 - Bilancia (per pesare gli ingredienti in modo tale da poterli riportare in ordine decrescente)
 - Foto di un'etichetta di un prodotto acquistato al supermercato, o in alternativa un quaderno dove vengono segnati gli ingredienti e informazioni aggiuntive utili
-

DURATA

Circa un'ora per la preparazione casalinga a seconda della ricetta considerata

Circa mezz'ora per l'individuazione di un prodotto simile trovato al supermercato

Circa un'ora per il confronto in classe.

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Determina la denominazione di vendita (es. biscotti al cioccolato). Se si vuole si può integrare con un nome di fantasia.
2. Pesa gli ingredienti e posizionali in elenco in ordine decrescente (es. INGREDIENTI:....)
3. Inventa un nome ed un indirizzo di un'azienda
4. Inserisci un termine minimo di conservazione (es. per i biscotti) o una data di scadenza (es. per uno yogurt)
5. Pesa il prodotto finito al netto della tara
6. Inserisci le modalità di conservazione (es. frigorifero, luogo fresco e asciutto)
7. Se hai utilizzato tutti gli ingredienti biologici, disegna e colora il simbolo del biologico.
8. Inserisci le indicazioni che ritieni opportune, ricordando che l'etichetta non deve indurre in errore il consumatore circa le caratteristiche dell'alimento, i suoi effetti o le sue proprietà o attribuire proprietà medicinali agli alimenti.
9. Rileva le differenze con un prodotto analogo trovato al supermercato.

Non è necessario produrre la tabella nutrizionale.

Denominazione dell'alimento	Indica il nome del prodotto e deve comprendere anche informazioni relative ad eventuali trattamenti (es. in polvere, congelato, ecc)
Ingredienti	È l'elenco di tutte le sostanze impiegate nella produzione in ordine decrescente. Devono essere indicati anche gli additivi. Se è presente un allergene deve essere chiaramente distinto con un carattere differente
Il nome o la ragione sociale e l'indirizzo dell'operatore del settore alimentare	Il nome dell'Azienda responsabile della commercializzazione del prodotto. In Italia è obbligatorio anche l'indirizzo di produzione o confezionamento
Data di scadenza o termine minimo di conservazione	Il termine minimo di conservazione è l'indicazione entro il quale il prodotto conserva le sue specifiche proprietà sensoriali. La data di scadenza è la data fino alla quale un alimento è igienicamente idoneo al consumo
Modalità di conservazione	Sono le modalità con cui il produttore informa il consumatore sulla conservazione a casa per garantire sia gli aspetti sensoriali che microbiologici
Quantità	E' il peso netto del prodotto .Quindi quando immerso in un liquido deve apparire anche la quantità al netto dello sgocciolamento
Lotto	Codice identificativo per la rintracciabilità del prodotto. Serve al produttore per un eventuale ritiro/richiamo del prodotto dal mercato
Paese di origine o luogo di provenienza	Per alcuni prodotti deve essere indicato anche il paese d'origine o il luogo di provenienza dell'ingrediente primario
Istruzioni per l'uso	Sono indicate in modo da consentire un uso adeguato del prodotto
Informazioni nutrizionali	Riporta indicazioni relative al valore energetico e alla composizione di alcuni nutrienti
Indicazioni specifiche per prodotto	Ogni prodotto deve seguire una normativa specifica
Biologico	Termine consentito solo con riferimento a metodi specifici di produzione conformi a standard di protezione dell'ambiente e del benessere animale.

SCHEDA 5

CREA UN MENÙ

FINALITÀ

Non esiste un alimento completo che contenga tutti i principi nutritivi di cui necessitiamo, per questo motivo il modo più semplice per avere un giusto apporto di nutrienti è quello di variare il più possibile le scelte a tavola. La creazione di un menù di una settimana nel periodo estivo e invernale, fa acquisire la consapevolezza non solo della stagionalità dell'ortofrutta, ma anche dei nutrienti necessari all'organismo.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

La preparazione dovrà essere effettuata in classe con il supporto dell'insegnante

OCCORRENTE

- Piramide alimentare (per capire gli alimenti da consumare giornalmente, settimanalmente, occasionalmente)
 - Tabella stagionalità sotto riportata
 - Carta e penna per scrivere il menù (pranzo o cena) di una settimana
-

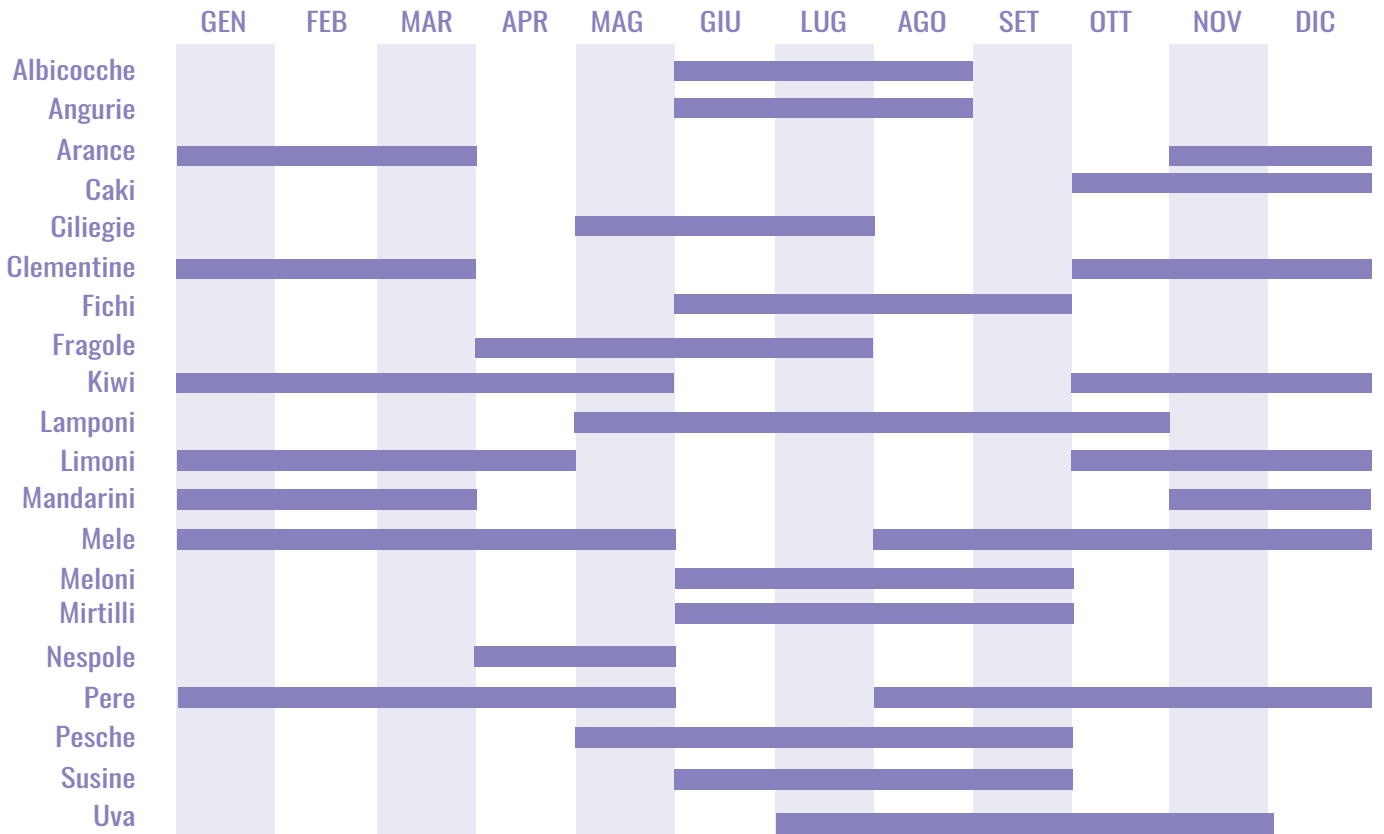
DURATA

2 ore

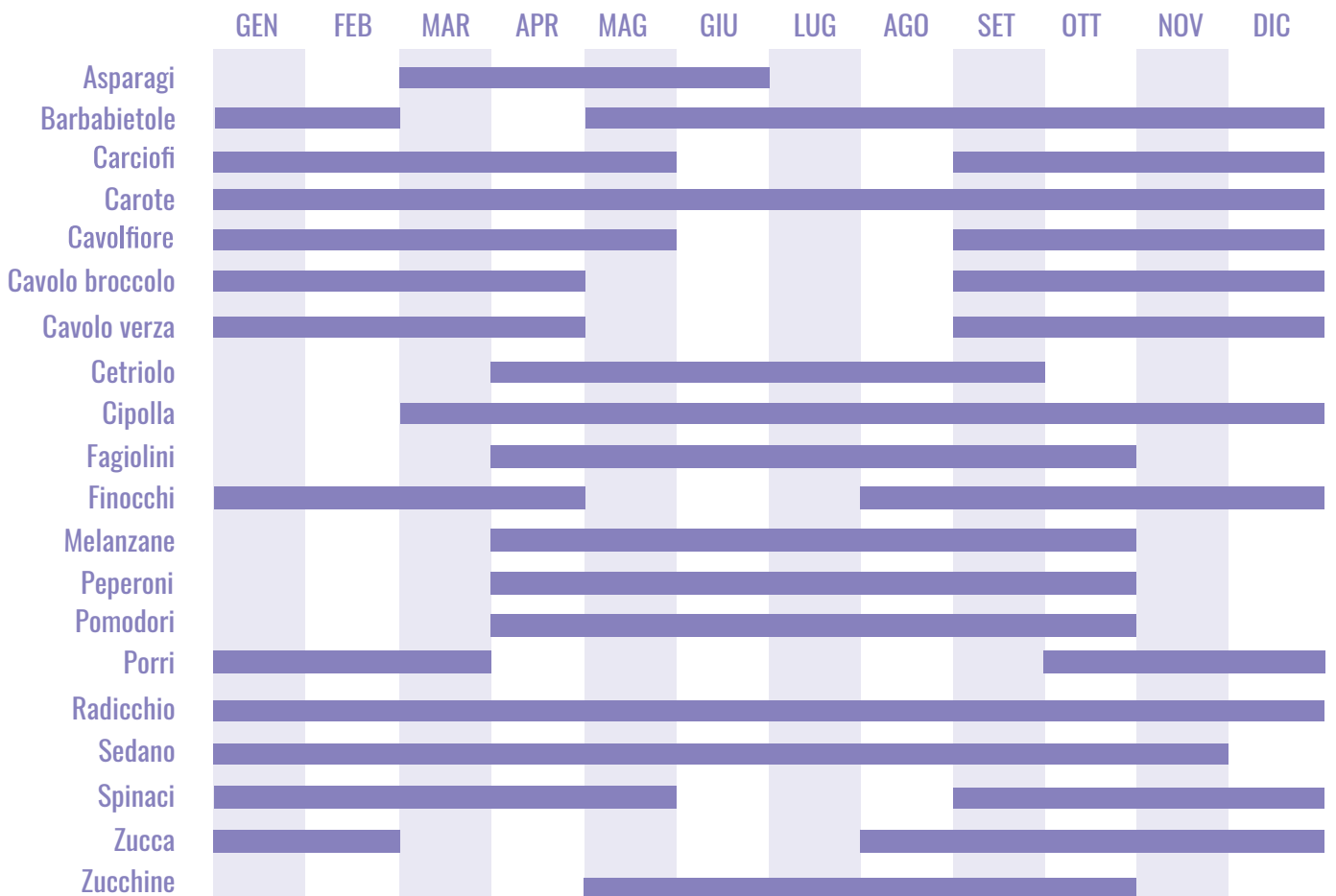
SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Dividi la classe in due gruppi (un gruppo dovrà formulare un menù estivo e l'altro invernale). Con il supporto dell'insegnante si dovranno indirizzare le scelte in base ai principi di una sana e corretta alimentazione (vedi linee guida sana e corretta alimentazione)
Nella scelta dell'ortofrutta inserisci i prodotti che trovi nella stagione di riferimento.

CALENDARIO FRUTTA



CALENDARIO VERDURA



SCHEDA 6

INVENTA UNA PUBBLICITÀ

FINALITÀ

I bambini sono spesso condizionati, nell'acquisto dei prodotti, dai messaggi pubblicitari che spesso risultano subliminali. Sponsorizzare positivamente un prodotto, magari quello meno gradito (es. pasta e broccoli, pesce, ecc) fa acquisire la consapevolezza delle proprietà benefiche di un prodotto. Inventare una pubblicità ingannevole fa "aprire gli occhi" su come i messaggi pubblicitari condizionano le nostre scelte.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

L'esperienza potrà essere effettuata in classe a gruppo o individualmente a casa

OCCORRENTE

- Carta
 - Colori
 - Ritagli di riviste
 - Immagini prese dal web
-

DURATA

2 ore per la realizzazione

2 ore per la discussione in classe

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Inventare una pubblicità di un prodotto per sponsorizzare in maniera positiva un piatto/prodotto e un'altra per sponsorizzare in modo ingannevole un prodotto (es. se mangi questo prodotto diventi più forte, se compri questo prodotto ti regaliamo un gadget, ecc).

Ricordati però che la pubblicità non deve indurre in errore il consumatore circa le caratteristiche dell'alimento, i suoi effetti o le sue proprietà o attribuire proprietà medicinali agli alimenti. Inoltre deve tutelare il consumatore dalle pratiche commerciali sleali.

SCHEDA 7

RACCOGLI DELLE ETICHETTE E CONFRONTA GLI INGREDIENTI E LE TABELLE NUTRIZIONALI

FINALITÀ

Ogni giorno dobbiamo decidere quale alimento e bevanda scegliere, e tale scelta condiziona la nostra dieta. Lo scopo di questa attività è quella di dare alla classe gli elementi per poter fare dei confronti tra prodotti simili ed essere responsabili nelle proprie scelte alimentari.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

L'esperienza potrà essere effettuata in classe a gruppi o individualmente

OCCORRENTE

Etichette complete o foto di etichette di vari prodotti che si trovano in commercio

DURATA

2 ore in classe

Mezz'ora al supermercato

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

L'insegnante dovrà individuare dei prodotti alimentari (brioche, biscotti, crema di cioccolato, succhi di frutta, ecc). Ogni alunno dovrà portare in classe delle confezioni o delle foto complete delle etichette, per poterli confrontare, valutare ed esaminarle in modo critico.

INGREDIENTI CREMA SPALMABILE



Zucchero, olio di palma,
nocciole (13%), **latte scremato in polvere** (8,7%) cacao magro (7,4%), emulsionanti: **lecitine** (contiene **soia**), vanillina.



Nocciole (45%), zucchero, cacao magro (9%), **latte scremato in polvere**, burro di cacao, emulsionante: **lecitina di soia**, estratto naturale da bacche di vaniglia.



Zucchero di canna*, pasta di **nocciole*** (16%), olio di girasole*, **latte scremato in polvere***, cacao* (6,5%), burro di cacao*, **lecitina di girasole**, estratto di vaniglia*.

* biologico.

VALORI NUTRIZIONALI

Valori medi		Per 100 g
Energia	Kj	2252
	kcal	539
Grassi	g	30,9
Di cui acidi grassi saturi	g	10,6
Carboidrati	g	57,5
Di cui zuccheri	g	56,3
Proteine	g	6,3
Sale	g	0,107

* Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kj/2000 kcal)

Valori medi		Per 100 g
Energia	Kj	2290
	kcal	550
Grassi	g	36,0
Di cui acidi grassi saturi	g	5,8
Carboidrati	g	42,7
Di cui zuccheri	g	40,7
Proteine	g	10,4
Sale	g	0,09

Valori medi		100 g
Energia	Kj	2190
	kcal	520
Grassi	g	30
Di cui acidi grassi saturi	g	6
Carboidrati	g	53
Di cui zuccheri	g	51
Proteine	g	7
Sale	g	0,125

MANGIARE IN-SICUREZZA

COSA SIGNIFICA “SICUREZZA ALIMENTARE”?

Quando si parla di alimentazione, la sicurezza è definita come un pre-requisito, una caratteristica imprescindibile, sia nel contesto della normativa nazionale e internazionale, sia nel pensare comune: dagli alimenti, ogni persona si aspetta un miglioramento del suo stato di benessere psicofisico e non certo che questi provochino malattie o modifichino in peggio lo stato di salute di chi li consuma. Un elevato livello di sicurezza si ottiene solo attraverso una corretta gestione dell'intero percorso di produzione, trasformazione e somministrazione degli alimenti.

COSA MINA LA SICUREZZA DEL NOSTRO CIBO?

Questo percorso, indicato anche con il termine di filiera, può essere anche molto complesso, ed è minato da tre principali categorie di pericoli (Tabella 1):

- **Pericoli Fisici**
- **Pericoli Chimici**
- **Pericoli Biologici**

LE BUONE PRATICHE PER UNA FILIERA ALIMENTARE SICURA

Per fortuna esistono strategie e azioni che ogni attore della filiera agroalimentare e anche il consumatore può adottare per ridurre il rischio che il pericolo si manifesti e alteri lo stato di salute del consumatore.

- Le materie prime utilizzate nella produzione dei pasti devono essere di ottima qualità dal punto di vista igienico e sanitario. Non devono presentare contaminazioni.
- Le fasi di trasformazione degli alimenti devono seguire precise regole in modo da prevenire contaminazioni e ottenere alimenti sicuri. Pertanto, negli stabilimenti di produzione così come nelle cucine dove si preparano i pasti è necessario:

1. Rispettare le principali norme igieniche, come il frequente lavaggio delle mani e l'utilizzo di indumenti e attrezzature sempre puliti.
 2. Rispettare le temperature di conservazione degli alimenti per bloccare o rallentare la crescita di eventuali microrganismi pericolosi.
 3. Accertarsi di portare a cottura uniforme gli alimenti per eliminare i microrganismi presenti.
 4. Evitare il contatto tra alimenti crudi e cotti (cross-contaminazione).
 5. Disinfettare le superfici e gli utensili da cucina per eliminare i microrganismi.
- Il trasporto e la conservazione degli alimenti deve avvenire in modo da non sottoporre gli alimenti a sbalzi di temperatura. In particolare, devono essere mantenute temperature in grado di tenere sotto controllo la crescita dei batteri (4°C per i prodotti freddi e maggiore di 60°C per le pietanze calde). Altri alimenti, invece, per loro natura possono essere trasportati e conservati a temperatura ambiente: sono i cosiddetti alimenti stabili, caratterizzati da caratteristiche fisico-chimiche come pH e acqua disponibile. Le stesse regole valgono anche per i pasti preparati in una cucina centralizzata e distribuiti verso i refettori delle mense scolastiche.

I CONTROLLI

Nell'Unione Europea esistono norme rigorose che definiscono i criteri di sicurezza degli alimenti: ogni stato definisce l'Autorità Competente in sicurezza alimentare che ha il compito di effettuare i controlli in ogni punto della filiera, dalla coltivazione nei campi fino ai banchi delle gastronomie. In Italia ad organizzare tali controlli spetta al Ministero della Salute che si avvale dei Veterinari e dei Medici delle Regioni e delle ASL per le verifiche e dei laboratori degli Istituti Zooprofilattici per le analisi di laboratorio sugli alimenti campionati (Tabella 2).

PERICOLI

ESEMPI

FISICI (1)

Corpi estranei pericolosi se ingeriti (pezzi di metallo, di vetro, di plastica, sassolini)

CHIMICI (2)

Farmaci somministrati agli animali da cui sono state ottenute le materie prime, **fitofarmaci**, **sostanze inquinanti** ambientali nocive come metalli pesanti e diossine, **tossine** prodotte da muffe

BIOLOGICI (3)

Microrganismi tra cui **batteri** e **virus**, in grado di causare infezioni alimentari, **tossine batteriche** responsabili di intossicazioni alimentari (Salmonelle, Stafilococco, Norovirus, ...) e **parassiti** (tenie, toxoplasmosi, ...)



1



2



3

Tabella 1: Classificazione dei pericoli negli alimenti

	RUOLO	COSA FANNO
Ministero della Salute	Autorità Competente Centrale	Indirizza l'attività di controllo nazionale
Regioni	Autorità Competente Locale	Elaborano i piani di controllo regionali sulla base delle linee guida del Ministero
Medici delle ASL e Veterinari delle ASL	Autorità Competente Locale	Eseguono le ispezioni negli allevamenti, nei ristoranti, nelle mense e negli impianti di produzione di alimenti di origine animale e vegetale. Segnalano e sanzionano le irregolarità. Prelevano i campioni per le analisi
Istituti Zooprofilattici	Laboratori Ufficiali	Eseguono le analisi ufficiali sui campioni prelevati dalle ASL
Operatori del settore alimentare	Elaborazione del piano di autocontrollo	Sono responsabili della sicurezza dei loro prodotti e del loro ritiro dal mercato in caso siano pericolosi per i consumatori
Consumatori	Segnalazione anomalie	Seguono comportamenti corretti per prevenire intossicazioni/infezioni alimentari; segnalano le anomalie riscontrate negli alimenti acquistati e le intossicazioni/infezioni alimentari

Tabella 2: Organizzazione dei controlli per garantire la sicurezza alimentare in Italia

SCHEDA 8

LA MAGIA DELLA LIEVITAZIONE

FINALITÀ

Il lievito (*Saccharomyces cerevisiae*) è il microrganismo che rende il pane soffice e morbido attraverso un processo chiamato lievitazione. Durante questo processo, a partire dagli zuccheri presenti nella farina, il lievito produce anidride carbonica che rimane intrappolata nell'impasto e lo fa gonfiare.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa con il supporto di un adulto o in classe

OCCORRENTE

- 2 contenitori
 - 1 panetto da 25 grammi di lievito (lo trovi nel banco frigo del supermercato)
 - 1 cucchiaio di farina bianca
 - 1 cucchiaino di zucchero
 - 2 bottiglie vuote da mezzo litro
 - Acqua a temperatura ambiente
 - Imbutto, Cucchiaio, bicchiere
 - Penna e etichette adesive
 - 2 palloncini
-

DURATA

Preparazione: 30 minuti

Osservazione: dopo 4 ore

Descrizione dei risultati: 30 minuti

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Dividi il panetto di lievito in due metà uguali e mettile nei due contenitori
2. Aggiungi in entrambi un bicchiere di acqua a temperatura ambiente e sciogli il lievito
3. Nel contenitore A aggiungi: 1 cucchiaio di farina, 1 cucchiaino di zucchero
4. Nel contenitore B aggiungi un altro bicchiere di acqua
5. Travasa i due impasti in due bottigliette vuote etichettate per riconoscerle
6. Posiziona un palloncino (sgonfio) sul collo di ciascuna bottiglia
7. Metti le bottiglie in un luogo caldo (vicino al termosifone o sul davanzale al sole)
8. Attendi 4 ore e osserva
9. Cosa è successo al palloncino A e al palloncino B?
10. Descrivi e disegna che cosa hai osservato e compreso nel fare l'esperimento

SCHEDA 9

FACCIAMO LO YOGURT

FINALITÀ

Lo yogurt si ottiene grazie all'azione dei fermenti lattici, batteri in grado trasformare il lattosio (lo zucchero presente nel latte) in acido lattico attraverso la fermentazione. Nell'esperimento aggiungeremo dei fermenti liofilizzati al latte e osserveremo come si modificherà dopo una notte di fermentazione.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa con il supporto di un adulto

OCCORRENTE

- 1 litro di latte*
- 1 bustina di fermenti lattici per yogurt o in alternativa un vasetto di yogurt
- Forno a microonde o fornello e un contenitore adatto a riscaldare il latte
- Cucchiaino
- Yogurtiera o contenitore termico per alimenti o un contenitore chiuso, un panno di lana e una scatola

*La quantità di latte può essere dimezzata in base alle esigenze, avendo cura di utilizzare la metà del contenuto della bustina di fermenti lattici.

DURATA

Preparazione: 30 minuti

Osservazione: dopo 8 ore

Descrizione dei risultati: 30 minuti

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Intiepidisci un litro di latte
2. Aggiungi il contenuto della bustina di fermenti lattici, controllando che la temperatura del latte non sia troppo elevata
3. Mescola fino al completo scioglimento dei fermenti lattici
4. Trasferisci il latte in:
 - una yogurtiera
 - un contenitore termico per alimenti, precedentemente scaldato con acqua bollente
 - un contenitore chiuso avvolto con un panno caldo e inseriscilo in una scatola di cartone posizionata in un luogo caldo
5. Attendi almeno 8 ore e osserva
6. Come è cambiato il latte? Descrivi e disegna che cosa hai osservato e compreso nel fare l'esperimento.....

.....

.....

.....

.....

SCHEDA 10

COME NASCE UN ALIMENTO

FINALITÀ

La filiera agro-alimentare rappresenta il percorso che gli alimenti compiono dal campo alla tavola. Si parte dalla produzione/raccolta della materia prima (produzione primaria) e si arriva al prodotto finito, passando per la fase di trasformazione. Possiamo immaginare la filiera come una catena i cui anelli rappresentano una precisa fase della produzione. Ogni operatore (agricoltore, allevatore, operatore dell'industria alimentare, ...) è responsabile del proprio anello della catena e deve tenere traccia dell'anello precedente e di quello successivo, in modo da essere in grado di disegnare l'intero percorso compiuto da un alimento (tracciabilità). Lo scopo di questo esercizio è individuare i vari passaggi che, lungo la filiera agroalimentare, portano alla produzione di un alimento complesso e individuare, in ogni fase, le responsabilità verso la salute dei consumatori finali.

A titolo di esempio si riportano le fasi della filiera di produzione della pasta all'uovo



FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa o in classe

OCCORRENTE

Quaderno, penne e pennarelli

DURATA

Preparazione: 30 minuti

Realizzazione: 30 minuti

Descrizione dei risultati: 30 minuti

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Tra gli alimenti indicati nell'elenco qui sotto, scegline due e sul tuo quaderno descrivine le fasi della filiera di produzione, disegna dei simboli che li rappresentino e individua quali possono essere gli eventuali rischi per la salute del consumatore e di chi è la responsabilità di garantire un alto livello di sicurezza.

1. Prosciutto cotto
2. Parmigiano reggiano
3. Confettura di frutti di bosco selvatici
4. Confettura di pesche
5. Sugo al pomodoro con orata e vongole
6. Miele

SCHEDA II

OGNI ALIMENTO AL SUO POSTO

FINALITÀ

La temperatura è un fattore importantissimo per i microrganismi. La maggior parte dei batteri patogeni (che provocano intossicazioni alimentari) o alteranti (capaci di modificare l'aspetto dei nostri cibi) alla temperatura di refrigerazione rallenta il proprio metabolismo, non si moltiplica e non è in grado di produrre tossine o pigmenti, se non in modo molto rallentato. La corretta temperatura di conservazione degli alimenti aiuta quindi a mantenerli più a lungo sicuri e buoni.

La temperatura giusta per un frigorifero è di 5°C sulla mensola centrale, tuttavia non è costante in ogni sua parte. Sfruttando le diverse temperature, tutti gli alimenti si possono conservare a temperatura ottimale, in base alle loro caratteristiche intrinseche.

La tabella sottostante offre un riepilogo delle temperature dei vari scomparti del frigo e di quali alimenti andrebbero risposti nei vari scomparti



RIPIANI ALTI **8°C**
formaggi, latticini, yogurt

ANTA **10-15°C**
uova, burro, bibite, salse, latte

RIPIANI INTERMEDI **4-5°C**
affettati, piatti preparati/cotti

RIPIANI BASSI **2°C**
carne, pesce, pollame crudo

CASSETTI **fino a 10°C**
frutta e verdura

FASCIA DI ETÀ

Classi del primo e secondo ciclo della Scuola Primaria

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa o in classe

OCCORRENTE

Scheda fotocopiata per ciascun alunno, penne e pennarelli

DURATA

Preparazione: 20 minuti

Realizzazione: 10 minuti

Descrizione dei risultati: 20 minuti

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

Sapendo che ogni zona del frigorifero garantisce temperature diverse, disponi ciascun alimento nel ripiano corretto, considerando il loro livello di degradabilità e la loro caratteristiche peculiari.

Nell'illustrazione sottostante, traccia le linee per riporre ogni alimento sul ripiano corretto.



CIBO E TERRITORIO

CIBO, ECOLOGIA ED ECONOMIA

Qualsiasi ragionamento sul cibo – sano, di qualità e per tutti – necessariamente ormai ci indirizza verso una nuova prospettiva, che metta al centro del sistema l'ecologia (da oikos = casa, ambiente + logos = discorso, studio), anziché l'economia (da oikos = casa, beni della casa + nomos = norma amministrativa).

Aver lasciato le chiavi della nostra casa comune nelle sole mani dell'amministratore, non si sta rivelando una scelta felice. Aver confidato nella crescita economica infinita e nella capacità della tecnologia di compensare qualsiasi impatto ambientale delle attività antropiche s'è rivelato un azzardo di cui oggi stiamo iniziando a pagare il conto.

Occorre allora rivisitare completamente le nostre modalità di business ed i nostri stili di vita e di consumo, mettendo in essere un nuovo modello di sviluppo economico, che si deve necessariamente ispirare al mondo della natura e alla sua circolarità (il ciclo dell'acqua, dell'azoto, la fotosintesi clorofilliana, ecc.), abbandonando i sistemi lineari (prelevo dalla natura, trasformato, usato e ributtato in natura gli scarti che ho prodotto) per creare ovunque possibile sistemi autosufficienti che evitino sprechi e perdite di energia.

È quando parliamo di cibo che il nostro debito verso la Natura diventa un oggetto concreto. Anche quando addentiamo la più artificiale delle merendine dobbiamo sapere che la maggior parte dei suoi ingredienti, da qualunque latitudine provengano, sono il frutto della sommatoria tra i processi della Natura e il lavoro di una famiglia di agricoltori.

L'agricoltura – quella che ha smaltito la sbornia della produttività ad ogni costo ed è tornata a usare la tecnologia in modo sinergico e rispettoso dei cicli naturali – è l'attività umana che da sempre compenetra ecologia ed economia, perché ha come propri fattori di produzione tutti gli organismi naturali, considerati nella loro interazione: organismi viventi vegetali e animali, terreno, acqua, sole e clima.

IL CIBO NON È TUTTO UGUALE

Il cibo non è tutto uguale, ma differisce per origine, storia, cultura, sostenibilità, etica, ricadute economiche, ricadute sociali, effetti sul paesaggio e su di noi. Sta a noi e alle nostre scelte di consumo premiare un cibo rispetto a un altro e con tale scelta valorizzare un modo di produrlo e un territorio che lo ha prodotto. Il cibo e il paesaggio italiano – la vera inimitabile ricchezza del paese – sono il frutto del lavoro secolare di generazioni di contadini, che hanno modellato – con fatica, arte e giudizio – il loro ambiente per ricavare il sostentamento per le proprie famiglie.

L'ITALIA E IL CIBO: UNA TRADIZIONE MILLENARIA E UNA LEGISLAZIONE SECOLARE

Il nostro paese ha un enorme patrimonio di storia, tradizioni e biodiversità produttiva, che si è tradotto in una continua ricerca di qualità e territorialità e in una normativa di tutela dell'origine e della qualità.

Dalle prime norme degli anni Trenta a oggi, l'Italia ha intrapreso un lungo percorso di normative di tutela dell'origine e della tipicità territoriale, che ne fanno un paese ineguagliabile per la varietà del cibo e per la cultura che lo esprime.

EDUCARE A RICONOSCERE IL TERRITORIO NEL CIBO CHE CONSUMIAMO

I marchi di origine riconosciuti dalla Unione Europea sono DOP e IGP, a cui si è recentemente aggiunta la menzione «prodotto di montagna».



L'Italia oggi può vantare 293 prodotti a denominazione d'origine riconosciuti dalla UE (167 Denominazioni di Origine Protetta, 124 Indicazioni Geografiche Protette e 2 Specialità Tradizionali Garantite; in Piemonte 13 DOP e 9 IGP) e l'unico ad aver censito ben 5.056 Prodotti Agroalimentari Tradizionali (in Piemonte sono 337), come da ultimo censimento di cui al Decreto 16 febbraio 2018, il che equivale a 1 PAT ogni 60 km².

Gli alimenti con indicazione obbligatoria del paese di origine della materia prima in etichetta sono al momento:

- Carne fresca bovina
- Carne di pollo
- Frutta fresca
- Ortaggi freschi
- Uova
- Miele
- Latte e latticini
- Pesce
- Olio extravergine di oliva

L'Italia è il paese UE che più si batte per estendere a tutti i prodotti tale obbligo, che però è in contrasto con talune norme UE.

Molto diffuse perciò sono le certificazioni volontarie di origine e di filiera territoriale, in particolare quelle che valorizzano le materie prime italiane o di determinate regioni.



CONSUMARE CIBO DI TERRITORIO SIGNIFICA ...

- Mantenere una presenza agricola attiva e multifunzionale a protezione del paesaggio e dell'ambiente
- Mantenere le risorse economiche sul territorio e quindi contribuire a rafforzarne il benessere socio-economico;
- Conservare la biodiversità locale, sia in termini naturalistici (cultivar vegetali, razze animali, ecotipi caratteristici e micro ecosistemi), sia in termini antropici (saper fare, modalità produttive, attrezzature

tradizionali, ecc.)

- Mantenere viva la cultura e la tradizione del buon cibo
- Portarsi a casa un pezzo di storia da raccontare.

SCHEDA 12

IL GIORNALISTA DEL CIBO

FINALITÀ

Raccogliere più informazioni possibili sul cibo, attraverso gli strumenti tipici del mestiere di giornalista: 1) reperire documenti 2) intervistare persone 3) analizzare tutte le informazioni raccolte 4) produrre un documento finale.

La finalità più generale è quella di educare i ragazzi – travolti quotidianamente da un mare di informazioni indistinte - alla necessità di informarsi da più fonti, di analizzare con cura le informazioni e di trarre delle conclusioni soltanto dopo aver considerato più ipotesi. Ciò per contrastare la tendenza alla superficialità ed allenarne l'intelligenza critica.

La finalità più specifica è quella di utilizzare il cibo come piacevole spunto per approfondire qualsiasi tematica ed affrontare qualsiasi materia di studio.

Le informazioni e i documenti raccolti potranno essere utilizzate anche per le attività previste in altre schede.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della scuola primaria e della scuola media inferiore

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa o comunque esternamente alla scuola, singolarmente oppure in piccoli gruppi a discrezione dell'insegnante.

MATERIALE NECESSARIO

Notes e matita. Eventualmente, macchina fotografica, registratore o video registratore (a seconda della disponibilità e della fascia di età)

DURATA

A discrezione dell'insegnante

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Reperire documenti. Procurarsi, reperendole nel proprio ambito familiare, etichette, confezioni, ricette di piatti o prodotti tradizionali e qualsiasi altro documento utile allo scopo o, a scelta dell'insegnante, genericamente su qualsiasi tipo di alimento o su di una specifica categoria di alimenti.
2. Intervistare persone. Intervistare i componenti più anziani del proprio gruppo familiare sui seguenti argomenti: a) Cosa mangiavi quando avevi la mia età? b) Qual era il piatto che ti piaceva di più e come veniva preparato? c) Mangiavi degli alimenti o dei piatti che oggi non si consumano più? Come erano fatti? d) altri argomenti attinenti al tema cibo a discrezione dell'insegnante e/o della classe stessa.
3. Definire dei criteri comuni di analisi dei dati, in modo da condurre un'analisi critica delle informazioni raccolte.
4. Presentare alla classe, nelle forme che si riterrà più opportune, i risultati dell'analisi.
5. Produrre un elaborato finale che riporti i risultati della ricerca e che, a discrezione dell'insegnante, potrà essere un elaborato individuale o di gruppo, oppure ancora un elaborato finale collettivo dell'intera classe.
6. A discrezione dell'insegnante, approfondire i temi che scaturiscono da tale ricerca.

SCHEDA 13

LA STORIA NEL PIATTO

FINALITÀ

Focalizzare l'attenzione sulla storia degli alimenti e delle materie prime che li compongono, che in un qualsiasi giorno/settimana vengono consumati nella mensa scolastica.

La finalità è quella di abituare i ragazzi a scelte di consumo che considerino la storia del cibo che mangiano e di fornire loro elementi di storia, geografia, scienze naturali ed economia, abbinandovi riflessioni sul cibo come veicolo di integrazione sociale e culturale tra persone di diversa origine.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della scuola primaria e della scuola media inferiore

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a scuola, singolarmente o a gruppi a discrezione dell'insegnante

MATERIALE NECESSARIO

Menù del giorno/settimana scelta

DURATA

A discrezione dell'insegnante

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Annotare la composizione del menu del giorno/settimana scelta.
2. Scoprire gli ingredienti dei vari piatti, chiedendo agli operatori della mensa.
3. Scegliere un certo numero di piatti (o anche tutti se si parte dal solo menu giornaliero) e ricercarne la storia dei singoli ingredienti (lavoro da svolgere in classe o a casa, singolarmente o a gruppi, a discrezione dell'insegnante).
4. Produrre un elaborato finale che riporti i risultati della ricerca.
5. A discrezione dell'insegnante, approfondire i temi che scaturiscono da tale ricerca.

SCHEDA 14

L'ORIGINE CERTIFICATA DEL CIBO

FINALITÀ

Focalizzare l'attenzione sull'origine degli alimenti (e delle materie prime che li compongono) che normalmente vengono consumati nella famiglia dell'alunno, così come riportata sull'etichetta degli stessi o su altri supporti (cartellone, volantino, forme pubblicitarie varie, ecc.).

La finalità più generale è quella di abituare i ragazzi a scelte di consumo che considerino il territorio di provenienza dei cibi e di fornire loro elementi di storia, geografia, scienze naturali ed economia.

La finalità più specifica è quella di far comprendere ai ragazzi il significato ed il valore delle certificazioni da parte di un Ente Terzo (da non confondersi con le autodichiarazioni) nel garantire il consumatore.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della scuola primaria e della scuola media inferiore

AMBIENTE

Esperienza da realizzare a casa o comunque esternamente alla scuola, singolarmente oppure in piccoli gruppi a discrezione dell'insegnante

MATERIALE NECESSARIO

Notes e matita. Eventualmente, macchina fotografica, registratore o video registratore (a seconda della disponibilità e della fascia di età)

DURATA

A discrezione dell'insegnante

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

1. Procurarsi etichette, confezioni, volantini, giornali e qualsiasi altro documento in cui vi sia evidenziata un qualche tipo di certificazione dell'origine degli alimenti (DOP, IGP, Prodotto di montagna, 100% italiano, origine piemontese, nome geografico locale, ecc.)
2. Condividere in classe il materiale raccolto per creare un'unica banca dati.
3. Definire dei criteri comuni di analisi dei dati e condurre - singolarmente o in gruppi, tutti gli alimenti o classi di alimento, a discrezione dell'insegnante - un'analisi critica delle informazioni raccolte.
4. Produrre un elaborato finale che riporti i risultati della ricerca ed illustrarlo alla classe.
5. A discrezione dell'insegnante, approfondire i temi che scaturiscono da tale ricerca.

CIBO E SOSTENIBILITÀ

QUANTE SCELTE ALIMENTARI FACCIAMO IN UN GIORNO?

Difficile dirlo con esattezza, visto che il numero dipende sicuramente da tante questioni (chi siamo, quanti anni abbiamo, dove abitiamo, ecc) ma i ricercatori di un'università americana hanno stimato che ciascuno di noi compie circa 200 scelte alimentari al giorno. Ognuna di queste, oltre a influire sul nostro corpo (per esempio in termini di salute), produce impatti sull'ambiente naturale che ci circonda.

PERCHÉ LE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI HANNO IMPATTI SUL SISTEMA NATURALE?

Perché quello che decidiamo di mangiare è il prodotto di un sistema complesso, la filiera agro-alimentare, che comprende la produzione di cibo (vegetale e animale), la sua trasformazione, il suo trasporto nei negozi dove possiamo comprarlo o consumarlo e il ciclo di smaltimento di ciò che non mangiamo, che diventa rifiuto. Ognuno di questi passaggi genera inquinamento, emissioni di gas serra, consumo di risorse come acqua, suolo, energia, etc.

COME DOVREBBERO ESSERE LE NOSTRE SCELTE PER FARE BENE ALL'AMBIENTE?

Le nostre scelte, per fare bene all'ambiente, dovrebbero essere il più possibile sostenibili e promuovere quello che viene definito sviluppo sostenibile.

COS'È LO SVILUPPO SOSTENIBILE?

Lo sviluppo sostenibile è un modello di sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri¹.

IN CHE MODO IL SISTEMA ALIMENTARE PUÒ ESSERE SOSTENIBILE?

Più facile dire in che modo la filiera agroalimentare genera insostenibilità: per esempio consumando suolo, ma anche attraverso i pesticidi che si usano per proteggere le coltivazioni, con i processi industriali che trasfor-

mano gli alimenti, con il trasporto dai luoghi di produzione a quelli di consumo, etc. Questo kit si concentra su due questioni in particolare. La prima riguarda il consumo d'acqua e l'acqua nascosta in ogni alimento che arriva sulla nostra tavola e che può essere misurata attraverso quella che viene definita impronta idrica (water footprint).

La seconda riguarda invece il ciclo dei rifiuti e la loro biodegradabilità.

COS'È LA WATER FOOTPRINT

L'impronta idrica (in inglese water footprint) misura quanta acqua consuma un ente, una comunità (per esempio una nazione) ma anche un processo produttivo (per esempio legato alla produzione di un determinato cibo). In questo modo è possibile stimare l'acqua virtuale², ossia la quantità di risorsa idrica necessaria a produrre un determinato prodotto (anche alimentare). Si tratta di acqua che non si tocca, materialmente, ma che grava sulla gestione complessiva delle risorse del pianeta.

BIODEGRADABILITÀ E CICLO DEI RIFIUTI

La biodegradabilità concerne l'attitudine di un oggetto di essere decomposto attraverso processi naturali (generalmente nel terreno) attraverso batteri, funghi o altri microrganismi. Generalmente, sono considerati biodegradabili i composti organici, mentre materiali come la plastica e il vetro - comunemente usati come imballaggio alimentare - se abbandonati nell'ambiente diventano rifiuti inquinanti. Oltre a cercare di ridurre l'uso di prodotti con imballaggio non biodegradabile, è necessario differenziare i rifiuti, al fine di indirizzare ciascun materiale rispettivo verso il trattamento di smaltimento o recupero più adatto, che va dallo stoccaggio in discarica o all'incenerimento/termovalorizzazione per il residuo indifferenziato, al compostaggio per l'organico e al riciclo per il differenziato propriamente detto (carta, vetro, alluminio, acciaio, plastica).

¹ Rapporto Brundtland (1987), Commissione mondiale sull'ambiente e sullo sviluppo

² Prof. John Anthony Allan, King's College London (1993)

SCHEDA 15

ALLA RICERCA DELL'ACQUA OCCULTA

FINALITÀ

Aumentare la consapevolezza delle alunne e degli alunni in merito all'impatto ambientale della filiera agroalimentare, in particolare per quanto concerne il consumo di acqua nella produzione di cibo. Questo discorso può rappresentare un'utile introduzione per riflettere sul più generale spreco di acqua legato ad abitudini – anche quotidiane – poco sostenibili e inconsapevoli dell'importanza e della scarsità di questa risorsa.

FASCIA DI ETÀ

Classi del secondo ciclo della Scuola Primaria e della Scuola Secondaria.

AMBIENTE

La preparazione dovrà essere effettuata in classe con il supporto dell'insegnante. Per rendere più interessante l'attività, si può partire da un pasto reale, per esempio una colazione (che, generalmente, è composta da un numero limitato di alimenti).

OCCORRENTE

- Elenco (o confezioni) dei prodotti consumati in un pasto (per esempio la colazione) dalla maestra/professoressa e dalla classe, e relativo peso
 - Tabelle con il consumo di acqua per la produzione agroalimentare dei prodotti alimentari (queste informazioni si trovano facilmente su internet, in particolare sul sito www.waterfootprint.org)
 - In rete è possibile trovare materiale informativo sulla waterfootprint. Segnaliamo questa animazione (<https://www.youtube.com/watch?v=wLgXv2OfDgE>) pubblicata dall'Università di Honk Kong, semplice e di immediata comprensione, adatta per i bambini della primaria. Sempre in rete, è invece possibile trovare video sulla waterfootprint più complessi e indicati per i ragazzi delle medie (per esempio questo: <https://www.youtube.com/watch?v=ZYNSQMbR93o> a cura di Extra TV)
-

DURATA

A seconda dell'età delle alunne e degli alunni è opportuno organizzare l'attività in più momenti, disgiunti o accorpati. Una prima spiegazione iniziale (a un livello di approfondimento coerente con le competenze di chi ascolta) con un'introduzione alla sostenibilità e allo sviluppo sostenibile e, nello specifico, al problema dell'uso delle risorse idriche. Un secondo momento di lavoro esplicativo, per esempio sulla colazione dell'insegnante. Un terzo momento in cui le alunne e gli alunni si cimentano con le proprie colazioni, acquisendo consapevolezza circa le proprie scelte e confrontandosi con gli altri nella ricerca di soluzioni più sostenibili.


SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

- L'insegnante introduce il tema dello sviluppo sostenibile, della sostenibilità ambientale e di quanto la produzione e il consumo alimentare generino impatti e ricadute ecologiche. A seconda del livello scolastico si potrà entrare nel dettaglio dell'impronta ecologica, in particolare di quella idrica e del problema del consumo di acqua;
- L'insegnante mostra alcuni alimenti, spiegandone in dettaglio il ciclo produttivo e le ragioni per cui viene utilizzata acqua, di che tipo (blu, verde e grigia) e in quali quantità. L'elemento più interessante concerne la differenza nel consumo idrico fra prodotti di origine animale e vegetale;


- Insieme alla classe, l'insegnante calcolerà l'acqua nascosta negli alimenti proposti (per esempio la sua colazione);
- La stessa operazione verrà ripetuta dalla classe sui propri alimenti, che potranno essere elencati o anche portati a scuola, con la collaborazione delle famiglie;
- Insieme, l'insegnante e la classe, proveranno a ipotizzare combinazioni alternative con l'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale in termini di impronta idrica e predisporranno eventualmente cartelloni e materiale informativo anche per le altre classi.

ESEMPIO DI WATER FOOTPRINT DI ALCUNI PRODOTTI ALIMENTARI

Oltre a identificare la quantità di acqua utilizzata per la produzione di un dato alimento, alcuni siti, come www.waterfootprint.org, forniscono anche l'indicazione della composizione dell'acqua, che può essere suddivisa in:

 **Acqua blu**, che rappresenta l'acqua dolce di superficie o sotterranea (contenuta in fiumi, laghi, ghiacciai o nelle falde acquifere).

 **Acqua verde**, che proviene dalle precipitazioni piovane o nevose

 L'impronta idrica grigia è il volume d'acqua inquinato, ovvero il volume d'acqua necessario alla diluizione degli inquinanti stessi presenti nell'acqua, affinché siano rispettati i criteri di qualità e l'acqua sia potabile e sicura

Alimento	Acqua consumata per la sua produzione	% di acqua verde, blu, grigia		
Carne di maiale	5990 litri/kg	82	8	10
Patate	290 litri/kg (ma le patatine fritte arrivano a 1040 litri)	66	11	22
Riso	2497 litri/kg	68	20	11
Zucchero raffinato	920 litri/kg	62	19	19
Te	27 litri per una tazza di te (250 ml)	82	10	8
Pomodori	1 pomodoro (circa 50 grammi) 50 litri d'acqua. Un kilo circa 214 litri	50	30	20
Vino	1 bicchiere circa 110 litri	70	16	14
Mele	1 mela (150 grammi) 125 litri d'acqua. 822 litri/kg	68	16	15
Banane	1 banana (200 grammi) 160 litri d'acqua. 790 litri/kg	84	12	4
Carne di manzo	15400 litri/kg	94	4	3
Burro	5550 litri/kg.	85	8	7
Formaggio	3178 litri/kg	85	8	7
Carne di pollo	4325 litri/kg	82	7	11
Cioccolato	17196 litri/kg	98	1	1
Caffè	Una tazza di caffè (125 ml) 132 litri	96	1	3
Uova	Per un uovo (60 grammi) circa 196 litri.	79	7	13
Latte	Per un bicchiere (250 ml) circa 255 litri.	85	8	7

Fonte: www.waterfootprint.org

SCHEDA 16

QUESTO RIFIUTO È BIODEGRADABILE?

FINALITÀ

Rendere consapevole la classe in merito all'impatto ambientale della filiera agroalimentare, in particolare per quanto concerne lo smaltimento dei rifiuti e la loro biodegradabilità. Questa riflessione può essere un'utile introduzione per affrontare anche temi più specifici, come quello legato al packaging dei prodotti (non solo alimentari) e quello del recupero delle eccedenze alimentari (connesso anche a questioni inerenti la data di scadenza) a fini di solidarietà sociale, rendendo consapevole la classe sulla portata del fenomeno dell'insicurezza alimentare, non solo nei paesi del Sud del mondo, ma anche nei contesti urbani del Nord del pianeta.

FASCIA DI ETÀ

Classi della Scuola Primaria e della Scuola Secondaria di primo grado (in modo specifico per il tema del packaging e dell'insicurezza alimentare).

AMBIENTE

La preparazione dovrà essere effettuata in classe con il supporto dell'insegnante

OCCORRENTE

- Alcuni rifiuti, sia organici (per esempio la buccia di una mela e di una banana) e altri inorganici (cartone, plastica e vetro)
- Vaschette di vetro
- Terriccio

In rete è possibile recuperare molto materiale informativo, sia sul tempo di distribuzione, sia sul ciclo dei rifiuti. In merito ai tempi di smaltimento, questo è un video adatto ai più piccoli: <https://www.youtube.com/watch?v=iS4VDu98Qa8>. È pubblicato da Teach Insedire, in inglese ma di semplicissima comprensione, poiché sono immagini e cifre).

DURATA

A seconda dell'età delle alunne e degli alunni è opportuno organizzare l'attività in più momenti, disgiunti o accorpati. Una prima spiegazione iniziale (a un livello di approfondimento coerente con le competenze di chi ascolta) con un'introduzione alla sostenibilità e allo sviluppo sostenibile e, nello specifico, al problema dei rifiuti e del loro smaltimento. Per gli alunni più grandi questa spiegazione può essere orientata sui temi del packaging o del recupero delle eccedenze alimentari per contrastare l'insicurezza alimentare. Per gli alunni più piccoli, invece, può essere interessante l'osservazione, prolungata nel tempo, della biodegradazione (o meno) di alcuni prodotti. In questo caso occorrerà un secondo momento per predisporre la vaschetta con i rifiuti e altri momenti, durante l'anno, per verificare l'andamento del processo.

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

- L'insegnante introduce il tema dello sviluppo sostenibile, della sostenibilità ambientale e di quanto la produzione e il consumo alimentare hanno impatti e ricadute ecologiche. A seconda del livello scolastico si potrà entrare nel dettaglio del ciclo dei rifiuti, mostrando i diversi livelli di biodegradabilità e di riciclabilità. Sarà inoltre possibile fare diversi affondi, per esempio sul packaging (riduzione, eliminazione, ricerca di materiali eco-compatibili); sul recupero delle eccedenze come forma di contrasto all'insicurezza alimentare.
- Per gli alunni più piccoli, interessati all'osservazione pratica della biodegradazione,

l'insegnante mostra agli alunni i rifiuti prodotti in un pasto, come la prima colazione: la buccia di una mela, la buccia di una banana, una confezione di yogurt, una bottiglietta di succo, un pezzo di packaging in cartone.

- Insieme ai bambini l'insegnante sotterra i rifiuti nelle vaschette trasparenti, facendo in modo che una parte resti visibile dal vetro.
- Ogni settimana, gli alunni osservano i segni della decomposizione del rifiuto, verificando come quelli naturali vengono biodegradati in poco tempo, mentre alcuni restano intatti anche dopo un anno.
- Al termine dell'attività, gli alunni – guidati dall'insegnante – rifletteranno e ipotizzeranno soluzioni alternative e più sostenibili rispetto, per esempio, al pasto scelto, proponendo prodotti con imballaggio leggero, senza imballaggio o con imballaggio biodegradabile. Infine, predisporranno eventualmente cartelloni e materiale informativo anche per le altre classi.

TEMPI DI BIODEGRADABILITÀ PER DIVERSI OGGETTI E MATERIALI ALIMENTARI

Oggetto	Tempo di biodegradabilità
Barattolo di latta	50 anni
Bottiglia di plastica	100-1000 anni
Bottiglia di vetro	Mai!
Cartone del latte	3 mesi
Contenitore in plastica	100-1000 anni
Contenitore in polistirolo	50 anni
Gomma da masticare	5 anni
Lattina in alluminio	20-100 anni
Piatto di plastica	100-1000 anni
Sacchetto di plastica non biodegradabile	100-1000 anni
Scatola di cartone	2 mesi
Torsolo di mela	2 mesi
Tovagliolo di carta	2-4 settimane

Fonte: <https://www.chimica-online.it> (altre informazioni sono reperibili su internet)

IO E IL CIBO

Slow Food è una grande associazione internazionale no profit impegnata a ridare il giusto valore al cibo, nel rispetto di chi produce, in armonia con ambiente ed ecosistemi, grazie ai saperi di cui sono custodi territori e tradizioni locali. Ogni giorno Slow Food lavora in 150 Paesi per promuovere un'alimentazione buona, pulita e giusta e sana per tutti. Oggi Slow Food conta su una fitta rete di soci, amici e sostenitori in tutto il mondo grazie ai quali difende il cibo vero ovvero un cibo che cessa di essere merce e fonte di profitto, per rispettare chi produce, l'ambiente e il palato. Perché dare il giusto valore al cibo, vuol dire anche dare la giusta importanza al piacere, imparando a godere della diversità delle ricette e dei sapori, a riconoscere la varietà dei luoghi di produzione e degli artefici, a rispettare i ritmi delle stagioni e della convivialità. Attraverso i nostri progetti, tra cui gli orti nelle scuole e i 10 000 orti in Africa, vogliamo sensibilizzare la collettività al rispetto del pianeta e siamo convinti che conoscere il cibo che si porta in casa, può aiutare il futuro del nostro pianeta dando valore all'agricoltura di piccola scala e agli artigiani attraverso il progetto dei Presidi Slow Food, e proteggendo i prodotti a rischio di estinzione con l'Arca del Gusto.

METTIAMO IN GIOCO I SENSI

Nel nostro agire quotidiano ci avviciniamo di continuo al cibo: lo compriamo, lo mangiamo, lo scegliamo e ne parliamo. Ma il più delle volte i gesti quotidiani sono inconsapevoli, questo è il risultato della routine, delle abitudini: impieghiamo i nostri sensi senza rendercene conto in modo cosciente. Ma possiamo fare la differenza mettendo in gioco i nostri sensi. Di fronte al cibo quotidiano posso: **GUARDARLO** (colori, forme, quantità...), **TOCCARLO** (consistenza, temperatura, "mettere le mani in pasta" per trasformarlo e cucinarlo...), **ANNUSARLO** (aromi, persistenza, intensità...), ed infine **GUSTARLO** per scoprire che un cibo non è solo dolce, salato, amaro o acido ma l'interazione tra questi sapori e gli aromi e le sensazioni tattili in bocca (cremosità, suadenza, croccantezza...). Il gusto

diventa quindi una **PERCEZIONE POLISENSORIALE COSCIENTE** e in quanto tale va educato.

IL GUSTO VA EDUCATO

Quando si parla di gusto non si può escludere la componente del "piacere": un cibo può essere sanissimo ma se sgradevole nessuno lo mangerà. Il piacere, inteso non solo nell'accezione di "buono" ma anche riferito alla piacevolezza dell'esperienza legata al cibo, può stimolare il processo di conoscenza e di curiosità che attiva l'apprendimento. I nostri sensi affinati attraverso esperienze sensoriali e gustative diventano la porta preferenziale di accesso al cibo e strumento di **EDUCAZIONE ALIMENTARE**. Questo approccio esperienziale e sensoriale è complementare alle indicazioni nutrizionali per una sana alimentazione.

IL CIBO È CULTURA

Il Cibo è patrimonio di un popolo, racconta la sua storia, i viaggi, le scoperte e le contaminazioni culturali con altri popoli. Il cibo è dunque cultura:

- quando lo si consuma, ovvero la conoscenza dei prodotti e consapevolezza nella scelta;
- quando lo si produce grazie alla sapienza dei contadini, ai saperi degli artigiani, grazie al "saper fare"
- quando lo si prepara, cioè l'abilità nella scelta e nella valorizzazione della materia prima

CONSUMATORI O COPRODUTTORI?

Il gusto ripetitivo e standardizzato dei prodotti industriali sta minando la nostra sensibilità gustativa. L'incapacità di fare scelte differenziate e molteplici ci trasforma in "consumatori di cibo". Attraverso una riconciliazione con il mondo del cibo, che significa ripristinare le conoscenze e il rapporto che lega i consumatori con i produttori, l'essere umano con la terra, si diventa coproduttori: attori consapevoli delle proprie scelte alimentari. Occorre riacquisire, o in certi casi costruire da zero -specie tra le nuove generazioni- conoscenze e legami con i cicli della natura, con la stagionalità, con la salute, imparando a usare e ad allenare i cinque sensi.

SCHEDA 17

BUONE SENS-AZIONI

FINALITÀ

Questa attività è prima di tutto un luogo ideale di apprendimento e di scambio basato su una metodologia fondata sull'esperienza, sulla cooperazione e sul piacere di lavorare insieme. Attraverso una semplice esperienza sensoriale guidata gli alunni acquisiranno consapevolezza dei propri gusti personali e dell'uso dei propri sensi. Essere coscienti dei propri gusti li aiuterà a scegliere il cibo -e non solo- in maniera consapevole.

MATERIALE NECESSARIO

Frutta servita in mensa, lavata

DURATA

1 ora

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

PRIMA:

- Realizzare il poster pieghevole: piegare il foglio come da immagine allegata, fino a ottenere un quadrato. Il poster può essere fotocopiato in più copie: si può distribuire una copia a ciascuno studente o una per gruppo di ragazzi che svolgeranno l'attività assieme.
- Procurarsi un vegetale (preferibilmente frutta o verdura) proveniente dall'orto o, nel caso questo non fosse possibile, acquistarlo al mercato. A seconda della disponibilità, si può mettere a confronto lo stesso prodotto nella versione fresca e in quella disidratata (es. uva fresca e uva passita, albicocche e prugne fresche e disidratate). Pulire, lavare e tagliare il vegetale in modo che ciascun partecipante possa assaggiarne un pezzetto.
- Confezionare la scatola misteriosa (Figura 1) o in alternativa procurarsi un sacco o una coperta.
- Per l'analisi olfattiva prevedere degli infusori da tè in cui inserire qualche pezzo del vegetale in esame. In alternativa, inserire il vegetale in bicchieri di carta o contenitori scuri, chiudere con carta stagnola e nastro adesivo e praticare dei piccoli fori sul velo di stagnola.
- L'attività prevede l'utilizzo del poster pieghevole (Figura 2) come supporto durante tutta la durata del laboratorio.

ANALISI SENSORIALE (con l'ausilio della Fig. 2).

La classe viene suddivisa in gruppi omogenei, a cui vengono consegnati fogli per prendere appunti, matite o penne ed eventualmente una copia del poster; per ciascun gruppo viene individuato un portavoce. Il poster rappresenta la traccia per condurre l'analisi sensoriale del vegetale in esame. L'insegnante guida gli studenti nell'analisi del/dei prodotto/i, affrontando un senso alla volta e raccogliendo le suggestioni di ciascun gruppo dopo l'analisi di ogni senso.

1. **TATTO:** Iniziare l'attività dall'analisi del prodotto tramite tatto e olfatto affinché gli studenti possano ipotizzare quale sia il frutto in analisi senza l'aiuto della vista. Far passare tra i gruppi la scatola misteriosa (o in alternativa un sacchetto scuro) contenente il frutto. Inserire le mani e toccare la superficie del prodotto cercando di riconoscerne le caratteristiche. Descrivere le sensazioni tattili provate con tutti gli aggettivi possibili, appuntandoli sul foglio. Caratteristiche tattili su cui concentrarsi: forma, consistenza,

dimensioni, superficie e temperatura.

2. **OLFATTO:** Assegnare a ciascun gruppo un infusore o un contenitore e il compito di annusare alla cieca per indovinare quale prodotto contiene. All'interno dei gruppi ogni studente dovrà provare a ricordare un'occasione o una storia collegati all'ingrediente misterioso. Si possono raccogliere testimonianze sul vissuto personale e familiare di alcuni ingredienti e riflettere sul legame fra usanze, cibo ed emozioni e ricordi, evidenziando eventuali elementi interculturali. Caratteristiche olfattive su cui concentrarsi: odore gradevole, sgradevole, intenso, delicato pungente, vegetale; intensità dell'odore (lieve, moderato, forte). Se il frutto non ha un odore facilmente identificabile, si può anteporre l'analisi visiva a quella olfattiva
3. **VISTA:** Dopo aver capito di che alimento si tratta (la vista conferma le ipotesi di tatto e olfatto?), osservare i frutti e provare a descriverli con gli aggettivi più appropriati; approfondire le caratteristiche legate alla percezione visiva, come le sfumature di colore e le forme, per affinare il vocabolario che le riguarda. Chiedere agli studenti di utilizzare similitudini: stato fisico (solido come un torrone, compatto come il formaggio pecorino, in polvere come il cacao amaro, ...), superficie (uniforme come quella del burro, rugosa come la buccia d'arancia, grinzosa come una foglia di cavolo nero, ...), forma e dimensioni (lungo come uno spaghetti, piatto e tondo come una pizza, ...), effetto creato dalla luce (opaco come un acino d'uva, lucido e brillante come una ciliegia, ...), tonalità di un colore (bianco latte, avorio, paglierino, panna... giallo limone, banana, crema... rosso ciliegia, granata, fragola, corallo... verde salvia, pisello, mela, smeraldo...blu oltremare, turchese, cobalto... marrone sabbia, castagna, cioccolata, caffè... nero fumo, ebano), uniformità del colore (uniforme, marmorizzato, punteggiato, a chiazze...).
4. **GUSTO:** Consegnare a ciascun partecipante un pezzo di vegetale preso in esame (su piattino o tovagliolo), lasciando sempre almeno un frutto (o un ortaggio) intero, a scopo dimostrativo, perché rimanga impresso nella memoria. Procedere alla degustazione "al naturale", sollecitando gli studenti a individuare i sapori che caratterizzano i campioni (dolce, salato, acido, amaro, umami, grasso). Se possibile, ripetere gli assaggi con un pinzimonio salato (es. olio, sale, aceto) per le verdure e dolce (es. zucchero, miele, succo di limone) per la frutta. Confrontare i diversi assaggi, concentrandosi sul ruolo dei condimenti (sale, olio, zucchero, aceto, succo di limone, ...): aiutano a migliorare i sapori, ma possono anche alterarli, sopraffacendo gli aromi e diminuendo la nostra sensibilità gustativa. Evidenziare che a livello della bocca, oltre ai sapori, si percepiscono anche sensazioni odorose (aroma di bocca), tattili (consistenza) e dolorifiche (piccante).
5. **UDITO:** Il momento dell'assaggio sarà dedicato anche all'analisi dell'udito: invitare i bambini a prestare attenzione alle sonorità, generalmente diverse, che si liberano durante i primi morsi e successivamente, quando la saliva ha ammorbidito il cibo, inducendo un cambiamento della sua consistenza. A tal proposito, si potrebbe anche degustare lo stesso vegetale, ma di consistenza diversa, ad esempio frutta o verdura cruda e cotta, paragonando le sensazioni uditive ad alimenti comunemente consumati.

FIGURA 1: COSTRUIRE LA SCATOLA MISTERIOSA

MATERIALE

Una scatola di cartone abbastanza grande (indicativamente 50 cm x 25 cm), forbici, cutter, colla/colla a caldo, nastro adesivo, pezzi di stoffa e/o una vecchia maglia a cui tagliare le due maniche.

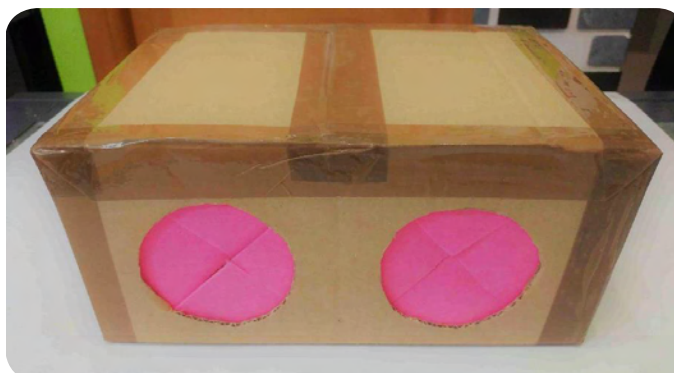
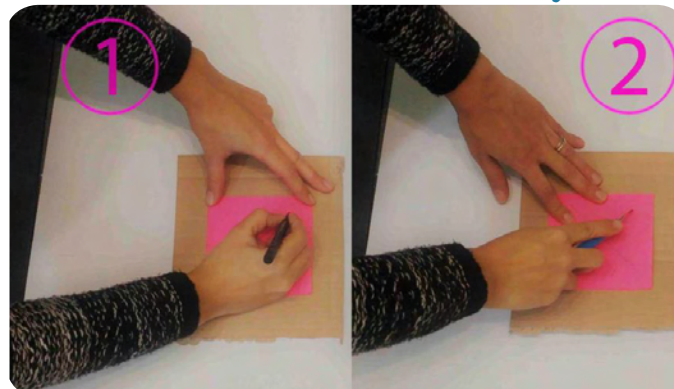
REALIZZAZIONE

- Praticare due fori rotondi sul lato più lungo della scatola, sufficientemente grandi da far entrare le mani dei bambini.
- Tagliare le maniche da una vecchia maglia e incollarle con la colla a caldo in corrispondenza di ogni foro. In alternativa, tagliare la stoffa in strisce tanto grandi da coprire le aperture realizzate e fissarle ben saldamente alle scatole con il nastro adesivo.
- Al centro di ogni pezzo di stoffa fare un'apertura di 10 cm. Nel caso si realizzino più scatole misteriose, numerarle per identificarle più facilmente.
- Ritagliare un'apertura molto ampia su uno dei lati corti della scatola e chiuderla con un pezzo di stoffa attaccandolo solo sulla parte superiore: questa apertura servirà per introdurre gli oggetti.

Ecco alcuni esempi di realizzazione:



www.greenme.it



www.metodomontessori.it

FIGURA 2



1

Toccate l'alimento nascosto ed esprimete le caratteristiche e le sensazioni che provate usando solo il senso del **TATTO**!

FORMA

CONSISTENZA

DIMENSIONI

TEMPERATURA **SUPERFICIE**



2

Descrivete l'odore percepito utilizzando l'**OLFATTO**.

GRADEVOLE

INTENSO

SGRADEVOLE

PUNGENTE

DELICATO

VEGETALE


Slow Food Italia

2018 © Slow Food Italia
Progetto grafico a cura di Alessia Paschetta

In collaborazione con

PARTNER ORTO IN CONDOTTA



PARTNER TECNICI ORTO IN CONDOTTA



3

Aguzzate la **VISTA**! La vista conferma le ipotesi del tatto e dell'olfatto? Quali informazioni aggiunge?

FORMA

ASPETTO **DIMENSIONE**

GRADO DI MATURAZIONE

COLORE



BUONE SENS-AZIONI

● Siete pronti a sperimentare con i sensi la biodiversità dei vegetali?



4

È il momento del **GUSTO**! Descrivete le sensazioni avvertite durante l'assaggio. Gustando il prodotto si possono scoprire altre sensazioni oltre ai sapori?

AMARO

DOLCE

GRASSO

SALATO

UMAMI

ACIDO



5

6 Conoscete le origini geografiche e storiche di questo vegetale?

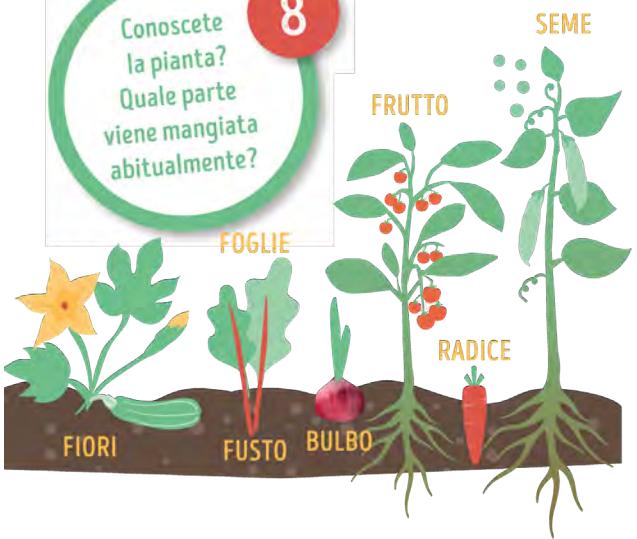


Fate una ricerca per scoprire da dove viene e in quale tradizione gastronomica viene utilizzato.

7 In quale stagione matura questo vegetale?



8 Conoscete la pianta? Quale parte viene mangiata abitualmente?



9 Questo vegetale è coltivato nell'Orto in Condotta?



L'avete già assaggiato in una preparazione della mensa scolastica? Quale ricetta preferite?

10 Conoscete una ricetta che contenga questo alimento?



A quali altri ingredienti lo abbinereste?

11 Sapete quali sono i 5 colori della salute?



Ogni giorno dobbiamo mangiare almeno 3 porzioni di verdura e 2 di frutta fresca, facendo il pieno di colori che hanno sostanze che proteggono la nostra salute.

Fate una ricerca per conoscere le caratteristiche nutrizionali di questo vegetale!

SCHEDA 18

ALLE ORIGINI DEL GUSTO

FINALITÀ

Questa attività intende far prendere coscienza, all'intero gruppo classe, che il cibo che quotidianamente mangiamo è un prodotto culturale e accompagna la storia dell'umanità sin dalle sue origini. Attraverso la degustazione consapevole di un piatto presente in mensa e la successiva rielaborazione (dal punto di vista storico-geografico) si può far prendere coscienza che il cibo non è semplicemente un oggetto nutritivo ma una realtà ricca di valori, storia e significati.

MATERIALE NECESSARIO

Un Planisfero, il Menu della mensa delle scuole primarie (scaricabile dal portale della Ristorazione Scolastica del Comune di Torino, al seguente link: <http://www.comune.torino.it/servizieducativi/ristorazione scolastica/scuolaprimaria/index.htm>)

DURATA

circa 3 ore (tempo del pasto in mensa e successiva rielaborazione in classe)

SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

PRIMA

L'insegnante individua, dal menu della mensa, un primo piatto significativo (ad esempio dai menu regionali: caserecci al pesto, orecchiette ai broccoli, ...) di cui ricerca la storia della ricetta e le origini storico-geografiche dei vari ingredienti. Prima di andare in mensa prepara gli alunni a questa attività sollecitandoli a degustare con attenzione il piatto prescelto.

LO STESSO GIORNO

Tornati in aula, in un momento di riflessione collettiva si individueranno gli ingredienti principali del piatto appena degustato. L'attività prosegue in classe o come compito a casa: si proporrà un lavoro di gruppo per effettuare una ricerca sull'origine della ricetta e dei singoli ingredienti. Questa esperienza può essere ripetuta anche con altri alimenti o portate presenti nel menu della mensa.

RISULTATO FINALE

In classe, su un planisfero attaccato alle pareti, via via si posizionano gli ingredienti nella terra di origine (altra soluzione è quella di disegnare gli ingredienti o riportarne il nome).

Materiali di approfondimento

Dispensa di Analisi sensoriale "In che senso?" scaricabile al seguente link:

<http://www.slowfood.it/educazione/wp-content/uploads/2015/09/In-che-senso.pdf>

A. Mastrangelo, *Gusto Mondo*, Slow Food Editore, Bra 2018,

AA.VV., *Dizionario delle Cucine Regionali Italiane*, Slow Food Editore, Bra 2010

Esempio di individuazione delle origini dei singoli ingredienti:



DAL CIBO SI IMPARA!

CREDITI

Contenuti realizzati da:

“Mangiare in-salute”

Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, ASL Città di Torino

“Mangiare in-formati”

Laboratorio Chimico Camera Commercio Torino

“Mangiare in-sicurezza”

*SC Controllo alimenti e igiene delle produzioni,
Istituto Zooprofilattico del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta*

“Cibo e territorio”

Coldiretti Torino

“Cibo e sostenibilità”

Atlante del cibo, Università di Torino

“Io e il cibo”

Slow Food Italia

DAL CIBO SI IMPARA!

Si ringraziano gli esperti che hanno contribuito al progetto:

Daniela Agagliati, ASL Città di Torino

Angela Berlingò, Slow Food Italia

*Manila Bianchi, Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta*

*Nadia Carpi, Ufficio Scolastico Regionale per il Piemonte
del M.I.U.R*

*Annalisa Costa, Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta*

Mauro D'Aveni, Coldiretti Torino

*Lucia Decastelli, Istituto Zooprofilattico Sperimentale
del Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta*

Katia Leggio, Laboratorio Chimico Camera Commercio Torino

Larissa Manghisi, ASL Città di Torino

Julica Napolitano, Centrale del Latte d'Italia

Liliana Panza, Explan

*Silvia Prelz Oltramonti, Città di Torino - Servizio Ristorazione, Arredi e Altri Servizi per il Sistema
Scolastico*

Rita Tieppo, Slow Food Italia

Alessia Toldo, Atlante del cibo, Università di Torino

Pier Giorgio Turi, Città di Torino - ITER Laboratorio Città Sostenibile

Si ringraziano tutti i collaboratori che hanno fornito a diverso titolo un prezioso contributo alla riuscita del progetto.

